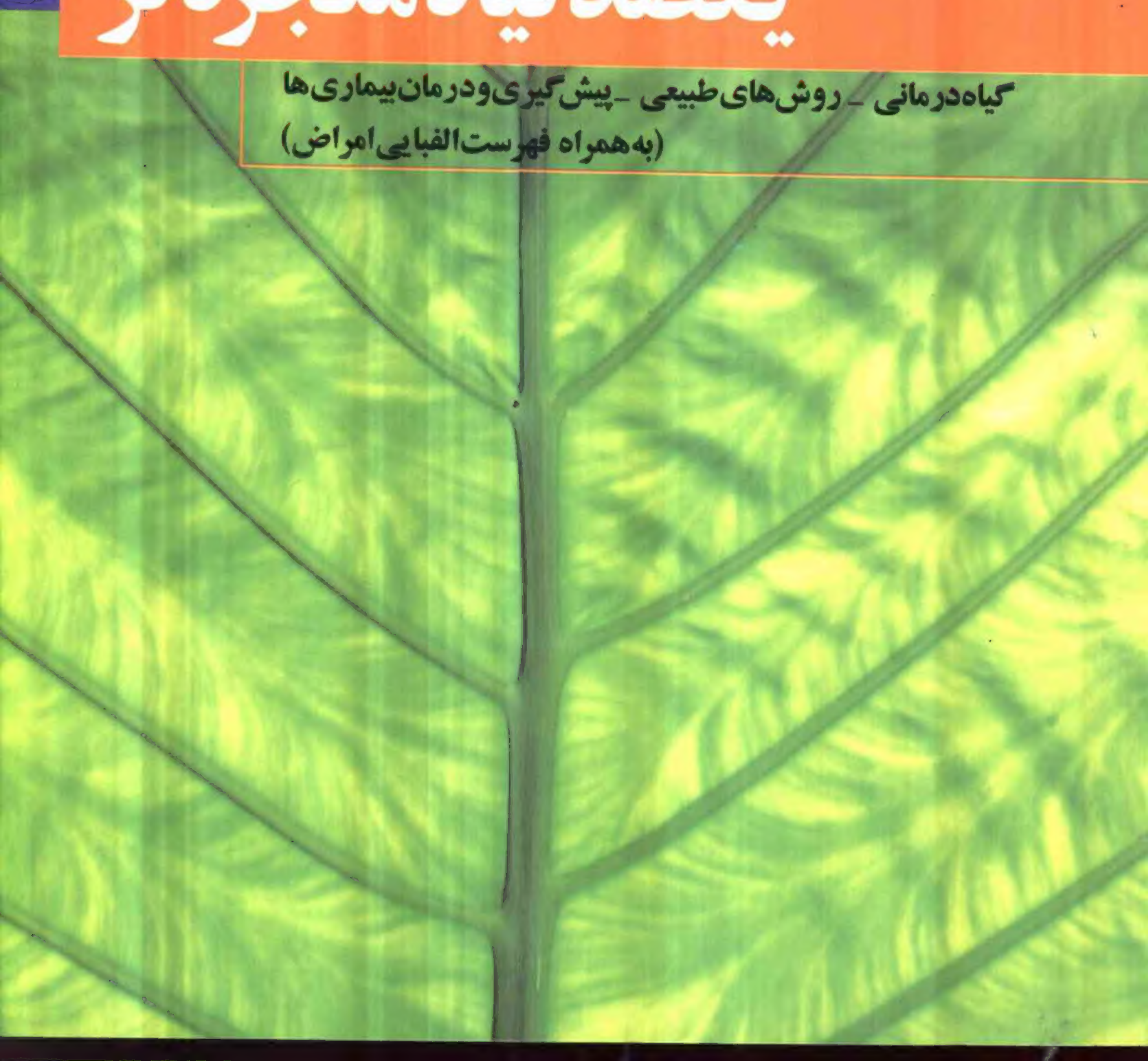
جلد دوم

دکتر سهراب خوش بین

# یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها
(به همراه فهرست الفبایی امراض)

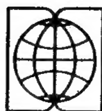


# یکصد گیاه معجزه گر

(جلد دوّم)

(به همراه فهرست الفبایی امراض)

دکتر سهراب خوش‌بین



نشر دنیای نو

خوش‌بین، سهراب
یکصد گیاه معجزه‌گر / سهراب خوش‌بین. ــ تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵.
۲ ج.
ISBN 964 - 8263 - 77 - 9 (دوره)
ISBN 964 - 8263 - 75 - 2 (جلد ۱)
ISBN 964 - 8263 - 76 - 0 (جلد ۲)
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. گیاهان دارویی. الف. عنوان.
RS ۱۶۴ / ۸۳ ی ۹ خ    ۶۱۵ / ۳۲۱
کتابخانه ملی ایران    ۱۵۸۴۷ – ۸۵م



**نشر دنیای نو**
تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱، صندوق پستی: ۱۶۹ / ۱۳۱۴۵
تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ ـ دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

---

**یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد دوّم)**

**دکتر سهراب خوش‌بین**

نمونه‌خوانی: ناصر فتوگرافی

چاپ سوم: تهران ـ ۱۳۸۸، ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه دیبا



۹۶۴ ـ ۸۲۶۳ ـ ۷۵ ـ ۲    ISBN 964 - 8263 - 75 - 2
(دورهٔ ۲ جلدی) ۹ ـ ۷۷ ـ ۸۲۶۳ ـ ۹۶۴    ISBN 964 - 8263 - 77 - 9
مرکز پخش: انتشارات فردوس    ۶۶۴۱۸۸۳۹ـ۶۶۴۹۵۷۷۹

# فهرست

## جلد دوّم

# مقدمه

پس از سالها تحقیقات و بررسی و مطالعه در زمینه گیاه‌درمانی و خواص گیاهان داروئی، حدود سه سال قبل به جهت چند انگیزه مهم مبادرت به تهیه و انتشار کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر نمودم: اول اینکه به‌گیاه‌درمانی و معجزه گیاهان ایمان دارم و درثانی به عنوان یک متخصص وجود چنین مجموعه‌ای را به زبان فارسی که در حقیقت بتواند در بالا بردن کیفیت زندگی خوانندگان آن نقشی انکارناپذیر داشته باشد ضروری می‌دیدم؛ و در نهایت به این بیان و مژده معتقدم که روزی همه دردها و بیماری‌ها را بتوان با گل و ساقه و برگ و دانه گیاهان پیشگیری و درمان کرد.

کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر در قالبی ساده و مستند چنان مورد استقبال فارسی‌زبانان جهان قرار گرفت که تصور آن مشکل است و می‌رود که در آینده نیز چاپ‌های مجدد آن منتشر شود.

به علت قطر کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر که بیشتر از ۴۰۰ صفحه است، نتوانستیم گیاهان داروئی بیشتری را در این مجموعه گنجانیده و تقدیم علاقمندان کنیم به همین جهت گیاهان زیادی از قلم افتادند که امکان عرضه آنها واقعیت نیافت.

در این مدت سه سال همه عزیزانی که کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر را مطالعه نمودند به‌کرات از نویسنده خواسته‌اند که بقیه گیاهان را نیز دسته‌بندی و انتشار دهد. البته تشویق‌ها و محبت‌ها، راهنمائیها و همراهی‌های دوستان در مورد چاپ جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر به صورتی ادامه یافت که مجبور شدم با وجود مشغله زیاد و درگیری‌های کلینیک هموپتی و گیاه‌درمانی و تدریس در این زمینه و مسئولیت‌های دیگر، صرفاً جهت بهزیستی هموطنان عزیز و پاسخ به درخواست‌های عزیزانی که در

تجدید چاپ‌های این کتاب مرا یاری داده‌اند؛ جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر را انتشار دهم. لهذا این مجموعه به همه عزیزانی که روز و شب در تشویق و راهنمائی ما کوشیدند تقدیم می‌گردد. امید است که این دو جلد کتاب با اطلاعات کافی و مستدل در مورد صدها گیاه معجزه‌گر، کمکی در بهزیستی و بالا بردن کیفیت زندگی همه علاقمندان و هموطنان عزیز نموده و همه ما بتوانیم در سحرگاهان این قرن بدیع، با آگاهی‌های صحیح به چند و چون خواص گیاهان داروئی معجزه‌گر با تنی سالم به زندگی ادامه دهیم. و در تحقق آمال بشریت نقشی اساسی داشته باشیم. امید است که در آینده‌ای نزدیک گیاه‌درمانی شوکت گذشته خویش را دوباره به دست آورده و بشریت از مصرف داروهای شیمیائی و عوارض جانبی آن رهائی پیدا کند.

*به نام گوینده توانا*

# پیش‌گفتار

کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر دکتر سهراب خوش‌بین در دوره کوتاه، طریقی طولانی پیمود و به علت استقبال بی‌نظیر مردم و تشویق علاقمندان و خوانندگان آن سه بار تجدید چاپ شد.

کمتر کتاب فارسی به طبع رسیده در خارج از ایران چنین موفقیّتی را به خود اختصاص داده است و این استقبال بی‌نظیر از کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر دو موضوع مهمّ را پیشنهاد می‌کند. اوّل اینکه ثابت می‌کند که مردم به طور بی‌سابقه‌ای به گیاه‌درمانی و روش‌های طبیعی پیشگیری و درمان بیماری‌ها روی آورده‌اند و به ضرر و زیان شیمی‌درمانی و روش‌های دیگر طب مدرن که اکثراً موجب عوارض پیچیده و مختلفی می‌شوند آگاهی یافته‌اند. دوّم اینکه علاقمندان به طب سنّتی و گیاه‌درمانی به زحمات غیرقابل انکار جمع‌آورنده و نویسنده این کتاب نفیس آقای دکتر سهراب خوش‌بین ارج نهاده و به اهمیت مطالب کتاب مورد بحث ایمان دارند.

همانطوری که در مقدمه جلد اوّل کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر اشاره نمودم، تخصص‌های مختلف دکتر خوش‌بین در زمینه گیاه‌درمانی و درمانهای طبیعی و بیماریها و تجربه طولانی ایشان در تحقیق و تدریس و درمان بیماران به ایشان مقام خاصی در این زمینه می‌دهد که در مجموع یکی دیگر از عوامل شهرت کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر می‌باشد.

مطالب جلد دوّم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر در زمانی مناسب جمع‌آوری و انتشار می‌یابد. زیرا پیش‌بینی‌ها در مورد بلوغ علم طب و استفاده از گل و گیاه در پیشگیری و درمان بیماریها یکی پس از دیگری تحقّق پیدا می‌کند و مؤسسات علمی و تحقیقاتی

بزرگ و کوچک در سراسر دنیا گرایش خویش را در این زمینه نشان می دهند. دولت‌ها هم در دهه گذشته بودجه‌های کلانی برای تحقیقات و بررسی‌های علمی در زمینه گیاه‌درمانی و درمانهای طبیعی اختصاص داده‌اند که همه و همه نشانه اعتبار مجدد طب سنّتی است. پیش‌بینی می‌شود که گیاه‌درمانی و روش‌های درمان طبیعی در یکی دو دهه آینده به قدری پیشرفت خواهد کرد که تصورش غیرممکن است. به همین جهت کسب آگاهی در این زمینه و چگونگی عمل گیاهان در پیشگیری و درمان بیماریها امریست اجتناب‌ناپذیر.

دو جلد کتاب یکصد گیاه معجزه گر هر یک با یک دنیا ویژگیها، به‌گونه‌ای تهیه و تنظیم شده‌اند که خاص می‌پسندد و عام از آن بهره می‌گیرد. این دو مجموعه نفیس و استثنائی علاوه بر نقش بالا بردن کیفیّت زندگی خوانندگان و بهزیستی مردم، هزاران واژه‌ها، اصطلاحات و اسامی علمی و بومی گیاهان داروئی را در خود ثبت نموده‌اند که در حقیقت گنجینه گران‌بهائی است از طب سنّتی ایرانی و راهنمائی است برای محققین جوان که مایلند در زمینه گیاه‌درمانی و طب سنتی ایران مطالعه و بررسی کنند؛ و در ضمن راه‌گشائی است برای آنهائی که نگران سلامتی خود و عزیزان خویش می‌باشند و نیازمند منبع و مأخذ در زمینه داروهای گیاهی و چگونگی عمل آنها در بدن هستند.

بار دیگر افتخار دارم جلد دوّم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر را که به همت دوست و همکار عزیزم آقای دکتر سهراب خوش‌بین به طبع رسیده به همه فارسی‌زبانان دنیا و هموطنان عزیز معرفی نمایم و مطالعه این دو مجموعه استثنائی را به همه توصیه کنم.

با آرزوی تنی سالم و دلی خوش.

پرویز قدیریان
استاد دانشگاه‌های مونتران و مک‌گیل
کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی
رئیس واحد تحقیقات اپیدمیولوژی دانشگاه مونترال ـ کانادا

# درخت عشق Love tree

**درخت دوستی بنشان که کام دل ببار آرد　　　نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد**

«حافظ»

درخت عشق تنها درختی است که از ازل وجود داشته و تا ابد نیز باقی و برقرار خواهد بود. خلقت موجودات از آن منشأ گرفته و بر روی آن استوار می‌باشد.

ساقه‌اش آنقدر بالا می‌رود تا از فلک می‌گذرد و به آسمان هفتم می‌رسد. درختی است زیبا که سایه آن همه بدیها را از بین می‌برد.

برگهای آن بی‌رنگ و دارای انشعابات زیاد، گلهای آن به زیبائی خیال و با رنگهای متفاوت، که جلوه خاصی به این درخت می‌دهد.

درخت عشق درختی است بی‌خزان که نه گرمای شدید تابستان و نه برف و بوران زمستان می‌تواند به آن آسیبی برساند. تنها خارهای نفرت، حسادت، تعصب و دشمنی

به‌گلهای این درخت حمله کرده و آن را پرپر می‌کند ولی به طور معجزه‌آسائی گلهای آن پس از چند روز دوباره غنچه می‌کنند و گل می‌دهند.

گلهای این درخت به رنگها و صورتهای مختلف وجود دارند از جمله می‌توان از گل عشق انسانها به یکدیگر، عشق خداوند نسبت به انسان و عشق انسان نسبت به خود یاد کرد.

خداوند اگر انسان را دوست نمی‌داشت او را خلق نمی‌کرد و علت خلق انسان عشق الهی است و این عشق با انسان آنچنان آمیخته شده که تمام وجود او را دربر گرفته و چراغی است که او را به اعمال نیک هدایت می‌کند.

ابوسعید ابوالخیر می‌گوید:

از شبنم عشق خاک آدم گل شد　　　صد فتنه و شور در جهان حاصل شد
صد نشتر عشق بر رگ روح زدند　　　یک قطره از آن چکید و نامش دل شد

خداوند انسان را با شبنم عشق درست کرده و بنابراین تمام مولکول‌های بدن ما مملو از عشق است. خون در رگها با قدرت عشق حرکت می‌کند و قلب بدون وجود آن نمی‌طپد.

عشق است که مادر را از شب تا سحر بر بالین فرزند به پاسداری وامی‌دارد و باغبان را به حفاظت از گلها.

ولی متأسفانه عده‌ای خود را از این عشق محروم ساخته و قلب را که محل تجلی عشق الهی است از نفرت و تعصب پر می‌کنند و به مرحله حیوانی نزول کرده و اعمالی مرتکب می‌شوند که حتی حیوان نسبت به نوع خود نمی‌کند.

درخت عشق بسیار حساس است و در هر زمینی نمی‌تواند رشد کند. محل آن قلوب انسانهاست در صورتی که از غبار کینه و نفرت خالی باشد. قلب را باید از اعمال حیوانی و آنچه بدی است پاک کرد تا درخت عشق در آن رشد کند و شخص را از زمین به آسمان برساند.

## ترکیبات شیمیائی

گیاه عشق شامل مواد زیر می‌باشد:

راستی و درستی، ایمان، امانت، بشردوستی، کمک به همنوع، تواضع و فروتنی، گذشت و فداکاری، قدرت، بخشندگی، زیبائی، ادب و وقار، علو طبع، عزت، پاکی نفس، عفو و بخشش، عقل سلیم، اخلاق پسندیده، شجاعت و بی‌باکی، عدالت، انصاف، صبر، عفت، عصمت و پاکدامنی، علم، معرفت و تعدادی مواد دیگر.

## خواص طبی گل عشق

گل عشق از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱) درمان‌کننده هر درد بی‌درمان است.

۲) شجاعت و بی‌باکی می‌آورد.

۳) تواضع و فروتنی از نتایج عشق است.

۴) راستی و درستی به بار می‌آورد.

۵) نور ایمان به قلب می‌تاباند.

۶) فداکاری و گذشت همواره با عشق همراه است.

۷) عدل و داد از خصلت‌های عشق می‌باشد.

۸) کسی که دلش به نور عشق روشن است هرگز در امانت خیانت نمی‌کند.

۹) عشق آنقدر انسان را از نظر روحانی و جسمانی زیبا می‌سازد که هر کس بی‌اختیار جذب او می‌شود، و پروانه وار به دورش می‌گردد.

۱۰) عاشق هرچه به دیگران محبت نموده و دوستی می‌کند قلبش بیشتر از عشق الهی پر می‌شود.

۱۱) عفو و بخشش از خواص عشق است.

۱۲) عشق ثمره یک عقل سالم می‌باشد و تا عقل انسان به درجه کمال نرسد عشق برایش مفهومی ندارد و عاشق واقعی در کمال عقل است.

۱۳) عشق تقویت‌کننده بدن و روح است و انسان را آنقدر قوی می‌سازد که با شیر درنده زورآزمائی می‌کند. گل عشق بهترین دارو برای شخص مریض و دوران نقاهت است.

۱۴) عشق تمیزکننده بدن از ناپاکی‌هاست، خون را تصفیه و قلب را آرام کرده و آن را

از نفرت و ظلم پاک می‌سازد.

۱۵) استفاده مداوم از گل عشق، انسان را آماده کمک به همنوع می‌کند.

۱۶) اخلاق روحانی به انسان می‌بخشد.

۱۷) انسان را به سلطنت می‌رساند. اگر نمی‌توانید پادشاه شوید پس عاشق شوید.

۱۸) عشق انصاف به انسان می‌دهد و این یکی از صفات خداوند است.

۱۹) عشق انسان را از مرحله حیوانی به مقام انسانی بلکه به درجه‌ای می‌رساند که جز خدا نبیند.

۲۰) مهربانی یکی از علائم عشق است.

۲۱) عشق کبد را تمیز کرده و حسادت را از بدن بیرون می‌کند.

۲۲) دستگاه گوارش را تقویت کرده و باعث هضم غذا می‌شود.

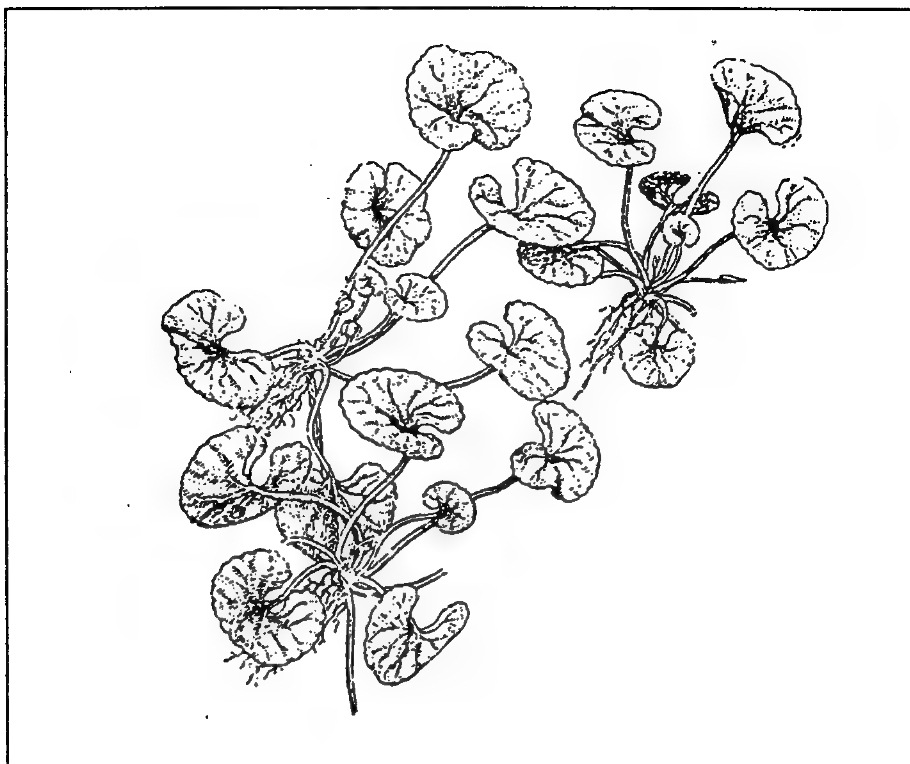
۲۳) اگر می‌خواهید در همه جا محبوب باشید و همه شما را دوست بدارند سعی کنید که همه کس حتی دشمن خود را دوست داشته باشید. زیرا عشق چون نوری به آئینه قلب دیگران خورده و به خود شما برمی‌گردد.

۲۴) و بالاخره فقط عشق است که به زندگی شادی و رنگ می‌بخشد و این دنیای خاکی را بهشت برین می‌کند.

## عوارض جانبی

استفاده از گیاه عشق به هیچ وجه عوارضی ندارد بلکه هرچه بیشتر از آن استفاده شود بهتر است.

فقط مصرف زیاد آن چون انسان را به مقامی برتر می‌رساند که با معیارهای دنیای مادی مطابقت ندارد ممکن است در نظر کسانی که تا به حال از این گیاه استفاده نکرده‌اند، مجنون و دیوانه به نظر آیند.



## آب قاشق Gotu Kola

### نام علمی Centella asiatica

*(گیاهی برای جوان ماندن)*

گیاهی است که از قدیم‌الایام مورد مصرف مردم چین بوده و نام آن در کتابی که در حدود ۲۰۰۰ سال پیش تألیف شده آمده و معروف است که هر کس از این گیاه بخورد هرگز پیر نخواهد شد و همیشه سرحال و پر از انرژی خواهد بود.

آب قاشق گیاهی است علفی، خزنده و یکساله که در آبهای راکد، نقاط مرطوب و مرداب‌ها می‌روید.

این گیاه در نقاط مختلف آسیا و در ایران در قسمت‌های شمالی مخصوصاً در لاهیجان وجود دارد.

برگهای آن گرد و دندانه‌دار بوده که با دمبرگی بلند به ساقه اتصال دارد. گلهای آن

سفید و کوچک و میوه آن گرد و ریز می‌باشد. این گیاه در طب سنتی هندوستان مصرف زیادی دارد.

## ترکیبات شیمیائی

آب قاشق دارای یک ماده سمی به نام ولارین Vellarine می‌باشد که دارای طعمی تلخ و بوئی بسیار قوی است.

دیگر موادی که در این گیاه وجود دارند عبارتند از:

آسیاتیکوساید Asiaticoside، تانن، مواد رزینی (مانند صمغ)، هایدروکوتیلین Hydrocotyline و ویتامین C.

## صور داروئی

۱) ***کپسول:*** معمولاً کپسول این گیاه در مقادیر ۵۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود و می‌توان آن را از فروشگاههای Health food خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار یک قاشق چایخوری از برگ خشک گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

۳) **تنتور:** برای درست کردن تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک را با نیم‌لیتر الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در یک شیشه بریزید و در آن را ببندید، و بگذارید به مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای خنک و تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۰ قطره در آب سه بار در روز است.

این تنتور را می‌توان به صورت آماده از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

۴) **گرد:** برگ خشک گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ گرم سه بار در روز است.

## خواص طبی

آب قاشق از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است و دارای خواص بیشماری است که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

۱) از قدیم‌الایام برای درمان بیماری جذام استفاده می‌شده است.

۲) حافظه را تقویت می‌کند.

۳) اعصاب را آرامش می‌بخشد.

۴) گردش خون را تنظیم کرده و جریان خون را در پاها و دست‌ها افزایش می‌دهد بنابراین کسانی که دستها و پاهایشان یخ می‌کند از این گیاه استفاده زیادی خواهند برد.

۵) درمان‌کننده برونشیت است.

۶) برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۷) تورم رگ‌ها و عروق بدن را از بین می‌برد.

۸) برای التیام زخم‌ها می‌توان از کمپرس این گیاه استفاده کرد.

۹) تقویت‌کننده بدن و ضد پیری است.

۱۰) خون را تصفیه می‌کند.

۱۱) در هضم غذا مؤثر است.

۱۲) طول عمر را زیاد می‌کند.

۱۳) داروی خوبی برای درمان بیماری‌های پوستی است.

۱۴) در درمان واریس مؤثر است.

۱۵) در درمان بی‌خوابی اثر مفیدی دارد.

۱۶) اسهال را رفع می‌کند.

۱۷) در درمان یرقان مؤثر است.

۱۸) چون آرام‌بخش قلب و اعصاب است فشار خون را پائین می‌آورد.

۱۹) در برطرف کردن بیماریهای روانی اثر مفیدی دارد.

۲۰) در درمان بیماریهای چشم از آن استفاده می‌شود.

۲۱) باکتری‌کش است و بسیاری از باکتریها را از بین می‌برد.

۲۲) رماتیسم را درمان می‌کند.

۲۳) از کمپرس آن برای درمان اگزما استفاده کنید.
۲۴) افسردگی را برطرف می‌کند.
۲۵) برای التیام سوختگی از کمپرس آن استفاده کنید.
۲۶) در درمان آسم مؤثر است.
۲۷) درمان‌کننده بیماریهای ادراری است.
۲۸) تورم را از بین می‌برد.
۲۹) در درمان بیماری صرع اثر مفیدی دارد.
۳۰) و بالاخره غذای خوبی برای مغز است.

## مضرات آب قاشق

این گیاه کاملاً بی‌خطر است ولی بعضی از متخصصین عقیده دارند که کودکان و زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



# اسپرزه

**نام علمی Plantago psyllium**

اسپرزه بومی مناطق مدیترانه، شمال آفریقا و جنوب آسیا است. این گیاه در ایران به حالت خودرو در قسمت‌های شمالی، مرکزی و جنوبی می‌روید.

اسپرزه یا اسفرزه گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن باریک، دراز و نوک‌تیز است که به طور سه‌تایی و متقابل بر روی ساقه قرار دارد. گلهای آن خوشه‌ای، به رنگ سفید و قرمز و به شکل مجتمع در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. دانه‌های آن خیلی ریز و به رنگهای قرمز، سفید و سیاه می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

اسپرزه دارای گلوکوزیدی به نام آکوبین Aucubine و هیدروکربوری به اسم زایلین Xyline می‌باشد.

## صور داروئی

قسمت مورد استفاده گیاه تخم اسپرزه است که معمولا به صورت خیسانده مصرف می‌شود. البته می‌توان از پودر اسپرزه نیز مخلوط با آب استفاده کرد.

در فروشگاهها دو شکل اسپرزه عرضه می‌شود. یکی از آنها پودر پسته اسپرزه می‌باشد که به نام psyllium husk powder خوانده می‌شود و دیگری پودر دانه اسپرزه است که psyllium seed powder نام دارد.

البته مخلوط این دو شکل هم وجود دارد که اثر بهتری دارد. اکثر داروهای ضد یبوست که در داروخانه‌ها وجود دارد از اسفرزه ساخته شده است.

برای استفاده از اسپرزه یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب نیم‌گرم حل کنید و صبح ناشتا و یا نیم‌ساعت قبل از هر غذا بخورید.

## خواص طبی

تخم اسپرزه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱) برطرف‌کننده یبوست و ضعف‌های روده‌هاست زیرا آب زیادی جذب می‌کند و حجم مدفوع را افزایش داده و جدار روده را لغزنده می‌کند و باعث تمیز شدن روده بزرگ می‌گردد. در صورت استفاده از اسپرزه باید آب زیاد مصرف کنید. هر یک قاشق اسپرزه احتیاج به دو لیوان آب دارد.

۲) اسهال را درمان می‌کند زیرا آب اضافی در روده‌ها را جذب می‌کند.

۳) کلسترول را پائین می‌آورد و اثر آن از داروهای شیمیائی بهتر است برای این منظور یک قاشق تخم اسپرزه را با دو لیوان آب نیم‌گرم قبل از هر غذا بخورید و تا دو ماه ادامه دهید. کلسترول به نحو بارزی کاهش می‌یابد.

۴) برای برطرف کردن تورم چشم، مقداری اسپرزه را در آب نیم‌گرم خیس کنید و با

لعاب آن چشمان خود را بشوئید.

۵) فشار خون را پائین می‌آورد.

۶) در درمان بیماری‌های مجاری ادرار مؤثر است.

۷) بواسیر را رفع و درد آن را تسکین می‌دهد.

۸) قندخون را پائین می‌آورد.

۹) خون را تصفیه و سموم را از بدن خارج می‌سازد.

۱۰) برای سر باز کردن جوش‌ها، کورک‌ها و دمل‌ها مقداری اسپرزه را در آب ریخته و بگذارید چند دقیقه‌ای بجوشد تا به صورت خمیر لعاب‌داری درآید سپس آن را در داخل پارچه‌ای پیچیده و روی این قسمت‌ها بگذارید و این عمل را چند بار تکرار کنید تا دمل سر باز کند.

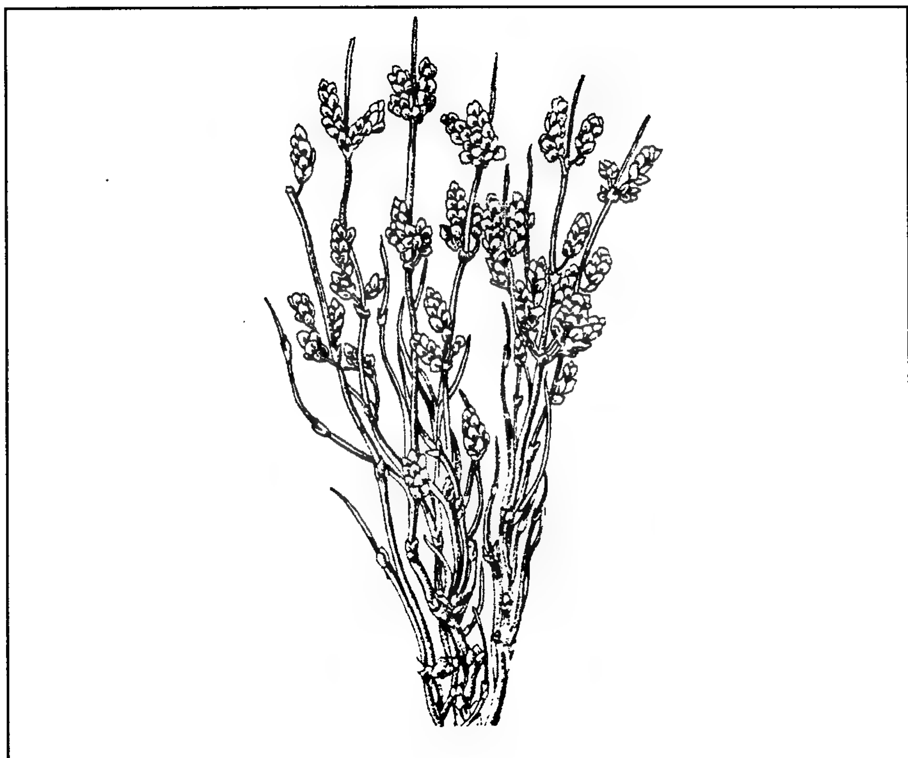
۱۱) برای التیام زخم‌ها می‌توان برگ اسپرزه را به صورت ضماد درآورده و روی آنها گذاشت و یا از کمپرس اسپرزه استفاده کرد.

۱۲) خونریزی از ریه را درمان می‌کند.

۱۳) در درمان نقرس مؤثر است.

## مضرات اسپرزه

اسپرزه اگر به مقدار تعیین شده مصرف شود عوارضی ندارد. بعضی از اشخاص ممکن است نسبت به آن حساسیت نشان دهند که در این صورت باید مصرف آن قطع شود. زنان حامله نیز نباید از اسپرزه استفاده کنند.



## افدرا Ephedra

**نام علمی Ephedravulgaris**

این گیاه که به‌زبان چینی Mahuang نامیده می‌شود گیاهی است خزنده به‌ارتفاع تقریبی ۳۰ سانتیمتر که در نقاط ساحلی و شنی مناطق معتدله می‌روید. افدرا بومی قسمت غربی چین، جنوب سیبری و ژاپن است ولی اکنون در بیشتر مناطق معتدله و در بعضی نقاط ایران وجود دارد.

ساقه آن سبز خاکی و میوه آن قرمزرنگ و دارای یک هسته می‌باشد. برگهای آن ریز و پولکی است. افدرا از حدود سه هزار سال پیش در چین شناخته شده و به‌کار می‌رفته است.

## ترکیبات شیمیایی

افدرا دارای آلکالوئیدی به نام افدرین Ephedrine می‌باشد که از لحاظ خواص مانند آدرنالین Adrenaline است (آدرنالین هورمونی است که توسط غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود.) در این گیاه همچنین پزودو افدرین Pseudo ephedrine وجود دارد. طعم گیاه تلخ و قابض است.

## صور داروئی

معمولاً این گیاه را نمی‌توان به طور خالص به دست آورد زیرا به علت اثر شدیدی که دارد آن را با دیگر گیاهان مخلوط می‌کنند. فروشگاههائی که گیاهان چینی را می‌فروشند ممکن است آن را به طور خالص عرضه کنند.

۱) دم‌کرده: یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.

۲) تنتور افدرا: ۱۵ـ۱۰ قطره از تنتور را در آب ریخته و دوبار در روز بنوشید.

۳) کپسول: از کپسول ۵۰ میلی‌گرمی به مقدار سه بار در روز استفاده کنید.

## خواص طبی

افدرا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) یکی از بهترین گیاهان برای کنترل و مداوای آسم است.

۲) سیستم مرکزی اعصاب را تحریک می‌کند بنابراین انرژی‌زا است و در صورت استفاده زیاد باعث بی‌خوابی می‌شود.

۳) فشار خون را بالا می‌برد.

۴) ضد تورم است.

۵) آلرژی و تب یونجه را برطرف می‌کند.

۶) برای کم کردن وزن یکی از بهترین گیاهان است.

۷) تب‌بر است.

۸) در معالجه رماتیسم مؤثر اشت.

۹) باعث تسریع انقباضات رحم می‌شود بنابراین عادت ماهیانه را باز می‌کند.
۱۰) سرماخوردگی را مداوا می‌کند.
۱۱) گیاه مفیدی برای برطرف کردن سینه‌پهلو است.
۱۲) قلب را تقویت می‌کند.
۱۳) باعث تسریع جریان خون می‌شود.
۱۴) اگر در چشم ریخته شود مردمک را باز می‌کند.
۱۵) معده را تحریک کرده و باعث هضم غذا می‌شود.
۱۶) برای تحریک رحم و برطرف کردن درد زایمان مفید است.
۱۷) متابولیسم بدن را بالا می‌برد.
۱۸) افدرا را می‌توان برای ترک سیگار مصرف کرد.
۱۹) سرفه را برطرف می‌کند.

## مضرات افدرا

افدرا با اینکه داروی بسیار خوب و مؤثری برای بسیاری از امراض می‌باشد ولی چون در بعضی از اشخاص تولید ناراحتی‌هائی نظیر طپش قلب، بالارفتن فشارخون، خشکی دهان و بی‌خوابی می‌کند باید در استفاده از آن احتیاط کرد.

ضمناً زنان حامله و کسانی که دارای بیماری‌های قلبی، مرض قند، آب سیاه (گلوکوما) و تیروئید کم‌کار یا پرکار هستند باید از خوردن آن اجتناب کنند. به هر صورت این گیاه باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص گیاهی مصرف شود.



## افسنتین Worm Wood

### نام علمی Artemisia absinthium

شناسائی افسنتین به دوره قبل از میلاد برمی‌گردد. مصریان خواص آن را در اوراق پاپیروس ثبت کرده‌اند.

بقراط پدر علم طب نیز در نوشته‌های خود از آن یاد کرده است. این گیاه برای مکزیکی‌ها مقدس است و زنان و دختران تاجی از افسنتین بر سر می‌گذارند و در فستیوال سالیانه خود برای حاصلخیزی زمینهای خود می‌رقصند.

افسنتین گیاهی است چندساله به ارتفاع نیم‌متر که به حالت خودرو در نواحی مختلف اروپا، شمال آفریقا، غرب آسیا و در منطقه وسیعی از شمال ایران می‌روید. در رشت به آن گندواش و واش می‌گویند.

برگهای افسنتین متناوب، با بریدگیهای باریک و پوشیده از تارهای موئی‌شکل و

به رنگ سفید نقره‌ای و به طول تقریبی ۸ سانتیمتر است.

گلهای آن زردرنگ و به صورت آویخته است که در تابستان ظاهر می‌شوند.

میوه افسنتین به صورت فندقه بسیار کوچکی با سطحی صاف است. برگ و گل آن دارای بوئی قوی می‌باشد که حشرات را فراری می‌دهد.

گیاه سُداب (Rue) که تلخ‌ترین گیاه شناخته شدهٔ روی زمین است از لحاظ تلخی، افسنتین بعد از آن قرار دارد.

## ترکیبات شیمیائی

روغن افسنتین که از این گیاه استخراج می‌شود دارای موادی مانند آلفا و بتا توجون Alpha and beta thujone، الکل توجیل Thujul alchohol، ماده‌ای تلخ به نام ابسینتین Absinthin و ان ابسینتین Anabsinthine می‌باشد.

مواد شیمیائی دیگری که در این گیاه یافت می‌شود عبارتند از:

سس کیوترپین Sesquiterpene، آرتاب سین Artabsin، آرته متین Artemetin، آرابسین Arabsin، مات ری سین Matricin، ایزوابسینتین Isoabsinthin و آرتی مولیین Artemolin.

در ریشه این گیاه موادی مانند ترنس دی هایدرو ماتریکاریا Transdehydro matricaria و کوئرسیتین Quercitin یافت می‌شود.

اسانس افسنتین که از تقطیر برگ و گل و شاخه‌های آن به دست می‌آید ماده‌ای است به رنگ سبز که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد به رنگ سبز تیره درمی‌آید.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) ***تنتور افسنتین:*** مقدار ۲۰۰ گرم از برگ و گل این گیاه را در شیشه‌ای ریخته و روی آن نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی بریزید، در آن را ببندید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روزه آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه

دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

۳) **پودر *افسنتین*:** گل و برگ خشک گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن نصف قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۴) **روغن *افسنتین*:** مقدار ۲۰۰ گرم برگ و گل خشک شده گیاه را در داخل یک لیتر روغن زیتون ریخته و بگذارید به مدت شش هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۳۰ قطره در یک لیوان آب نیم‌گرم و یا چائی قبل از هر غذاست. این روغن معالج یرقان می‌باشد.

۵) **سرکه *افسنتین*:** مقدار ۳۰ گرم از این گیاه را در یک لیتر سرکه ریخته و به مدت ۱۲ ساعت در حرارت ۳۰ درجه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید.

مقدار مصرف این سرکه یک فنجان قبل از هر غذا است. از این سرکه برای سالاد نیز می‌توانید استفاده کنید زیرا از سوءهاضمه جلوگیری کرده و باعث تسریع هضم غذا می‌شود.

۶) **شربت *افسنتین*:** مقدار ۱۵۰ گرم برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و سپس آن را روی آتش گذاشته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به دوسوم کاهش یابد؛ سپس آن را صاف کرده و مقدار نیم‌کیلو عسل به آن اضافه کنید و دوباره بپزید تا غلیظ شود. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری مخلوط با آب سه بار در روز است.

۷) **کپسول:** این کپسول به صورت ۵۰۰ میلی گرمی عرضه می‌شود و در فروشگاههای Health food به فروش می‌رسد. مقدار مصرف آن دو کپسول قبل از هر غذا است.

## خواص طبی

افسنتین از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ یکی از بهترین داروهای ضد کرم معده و روده است و اکثر کرمها را از بین می‌برد (مانند اسکاریس و کرمک) ولی روی کرم کدو اثر ندارد.

۲ـ اعصاب را تقویت کرده و از عصبانیت جلوگیری می‌کند.

۳ـ گاز معده و روده را برطرف می‌کند.

۴ـ داروی خوبی برای برطرف کردن سوءهاضمه است.

۵ـ غمگینی و افسردگی را از بین می‌برد.

۶ـ یرقان و زردی بدن را علاج می‌کند.

۷ـ باعث افزایش شیره معده شده و بنابراین اشتها را زیاد می‌کند.

۸ـ ضدعفونی‌کننده است.

۹ـ برای ازدیاد ترشح صفرا مفید است.

۱۰ـ تقویت‌کننده قلب می‌باشد.

۱۱ـ تب‌بر است.

۱۲ـ عادت ماهیانه عقب‌افتاده را باز می‌کند و دخترانی که به علت رژیم‌های غلط ضعیف شده و پریودشان ماهها عقب‌افتاده است با استفاده از این گیاه معالجه می‌شوند.

۱۳ـ ترشحات سفید زنانه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ ادرارآور است.

۱۵ـ روی دستگاه هاضمه اثر تقویتی دارد. انقباضات معده و روده را تقویت کرده و حتی یبوست‌هائی راکه ناشی از ضعف انقباضات روده‌ای است (در افراد مسن) برطرف می‌سازد.

۱۶ـ اسهال‌های مزمن را رفع می‌کند.

۱۷ـ آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌سازد.

۱۸ـ ضد تشنج است.

۱۹ـ برای رفع کم‌خونی یک فنجان از دم‌کرده افسنتین را قبل از ناهار و شام بنوشید.

۲۰ـ رگها را تمیز و باز می‌کند.

۲۱ـ روغن افسنتین را اگر به بدن بمالید از شر گزش حشرلات و پشه‌ها آسوده خواهید بود.

۲۲ـ سردردی راکه به علت سرما می‌باشد برطرف می‌کند.

۲۳ـ سستی اعضاء و رعشه را رفع می‌کند.

۲۴ـ آنهائی که دست و پایشان سرد است و جریان خون در بدنشان خوب نیست باید

مقداری عصاره افسنتین را روی آن عضو بمالند و یا جوشانده آن را کمپرس کنند.

۲۵ـ اگر لکه سفیدی در سیاهی چشم شما پیدا شده برای رفع آن از بخور افسنتین استفاده کنید.

۲۶ـ سرگیجه و خواب‌آلودگی را رفع می‌کند.

۲۷ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۲۸ـ درد بواسیر را برطرف می‌کند.

۲۹ـ رحم را تقویت می‌کند.

۳۰ـ اگر از درد مفاصل رنج می‌برید دم‌کرده افسنتین را با سرکه مخلوط کرده و محل درد را با آن ماساژ دهید.

۳۱ـ برای اینکه در تابستان لباسها را بید نزند و حتی از شر حشرات موذی در منزل خود راحت باشید مقداری گرد افسنتین را در گوشه کمد خود بگذارید.

۳۲ـ داروی مفیدی برای برطرف کردن تب نوبه است.

۳۳ـ برای التیام و ضد عفونی زخم‌ها، آنها را با تنتور افسنتین تمیز کنید.

۳۴ـ درمان‌کننده صرع است.

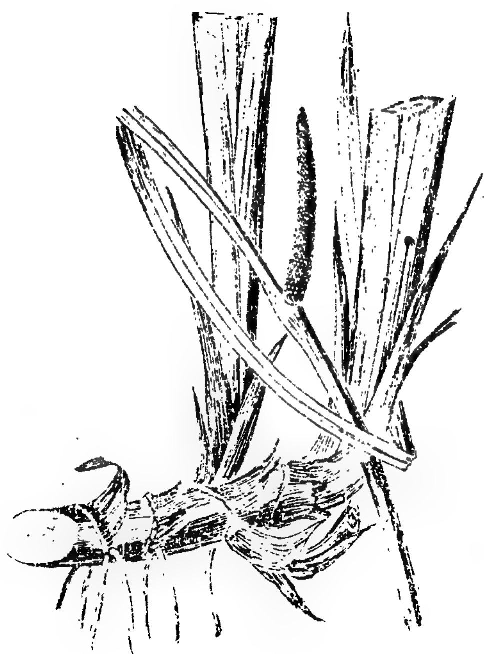
۳۵ـ برای معالجه بیماری نقرس از شراب افسنتین استفاده کنید.

۳۶ـ طحال و کبد و روده‌ها را تقویت می‌کند.

۳۷ـ درد معده را برطرف می‌سازد.

## مضرات افسنتین

مقدار مصرف این گیاه باید به مقدار کم و طبق دستور گفته شده باشد زیرا اگر به مقدار زیاد مصرف شود در بعضی از اشخاص تولید حساسیت و ناراحتی می‌کند. اگر در هنگام استفاده از این گیاه علائمی مانند تشنج و حالات عصبی بروز کرد باید مصرف آن فوراً قطع شود. زنان باردار و شیرده و همچنین آنهائی که سابقه خون‌دماغ، خونریزی معده، و خونریزی بواسیر و به طور کلی خونریزی‌های داخلی دارند و اشخاصی که در ادرارشان خون وجود دارد؛ باید از مصرف این گیاه خودداری کنند.



## اکسیر ترکی Calamus

### نام علمی Acorus calamus

اکسیر ترکی گیاهی است علفی و چندساله که به صورت وحشی و خودرو در نقاط مرطوب مانند کنار رودخانه‌ها، جویبارها و باتلاق‌ها در آمریکای شمالی، آسیا و اروپا و هند می‌روید.

برگهای آن متناوب، دراز، موج‌دار به طول ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر شبیه برگ زنبق می‌باشد. گلهای آن زردرنگ و به صورت سنبله و میوه‌اش کپسول مانند و دارای سه‌دانه است.

ساقه زیرزمینی آن ضخیم، گره‌دار و کج می‌باشد که ریشکها به آن اتصال دارند. رنگ قسمت خارجی آن قهوه‌ای و داخل آن سفید مایل به قرمز و دارای بوئی مطبوع و طعمی تلخ و گزنده است.

## ترکیبات شیمیائی

ساقه زیرزمینی آن دارای (۳-۱)٪ اسانس گلوکوزیدی به نام اکورین Acorin، آلکالوئید، صمغ، تانن، رزین و قند است.

اسانس اکسیر ترکی زردرنگ، بوئی قوی و طعمی تلخ دارد و دارای آسارون Asarone، الدوئید آزاریلیک Azarylic aldehyde، اسید کرپروئیک Carproic acid، اسید پال میتیک Palmitic acid، کالامئون Calameone و اوژنول می‌باشد. این اسانس در عطرسازی به‌کار می‌رود.

## صور داروئی

۱) **گرد:** مقدار مصرف ۱ گرم سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار ۲۰ گرم ریزوم این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۳) **جوشانده:** مقدار ۲۰ گرم از ریزوم این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و به آب وان اضافه کرده و در آن استراحت کنید برای تسریع جریان خون مفید است.

۴) **تنتور:** مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و بگذارید به مدت دو هفته خیس بخورد و هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

۵) **شراب:** مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم را در یک لیتر شراب ریخته و به مدت ده روز بگذارید خیس بخورد و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

## فرمول برای تصفیه خون و تنظیم دستگاه گوارش

| | |
|---|---|
| ریزوم اکسیر ترکی | ۱۰ گرم |
| پوست شاخه سیاه توسه | ۳۰ گرم |

| | |
|---|---|
| نعناع | ۲۰ گرم |
| برگ گزنه | ۳۰ گرم |
| سنبل‌الطیب | ۱۰ گرم |

گیاهان فوق را با هم مخلوط کرده و مقدار یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت یک ربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان صبح و عصر است.

## خواص طبی

اکسیر ترکی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ تقویت‌کننده معده است.

۲ـ نفخ و گاز معده را برطرف می‌کند.

۳ـ درد نقرس را رفع می‌کند.

۴ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۵ـ تب را پائین می‌آورد.

۶ـ ضد تشنج است.

۷ـ کم‌خونی را برطرف می‌کند.

۸ـ خونریزی از بینی و خون‌دماغ را متوقف می‌کند.

۹ـ گرفتگی و دردهای عضلانی را برطرف می‌کند.

۱۰ـ آرام‌کننده قلب بوده و ریتم قلب را منظم می‌سازد.

۱۱ـ سرماخوردگی را معالجه می‌کند.

۱۲ـ برای برطرف کردن کمردرد از ریزوم این گیاه ضماد تهیه کرده و روی کمر بگذارید.

۱۳ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای معالجه خیارک و کفگیرک عصاره و یا گرد ریزوم را روی این زخم‌ها بریزید.

۱۵ـ جوشانده آن برای شستن کورک و ناراحتی‌های پوستی به‌کار می‌رود.

۱۶ـ برای برطرف کردن خونریزی از لثه گرد آن را به لثه‌ها بمالید.

۱۷ـ خواب‌رفتگی اعضاء بدن و سستی آنها را برطرف می‌کند.

۱۸ـ برای برطرف کردن لکنت‌زبان مفید است.

۱۹ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۲۰ـ درد سینه را تسکین می‌دهد.

۲۱ـ ضماد آن برای مداوای فلج، خواب‌رفتگی اعضاء و درد مفاصل و تقویت طحال مفید است.

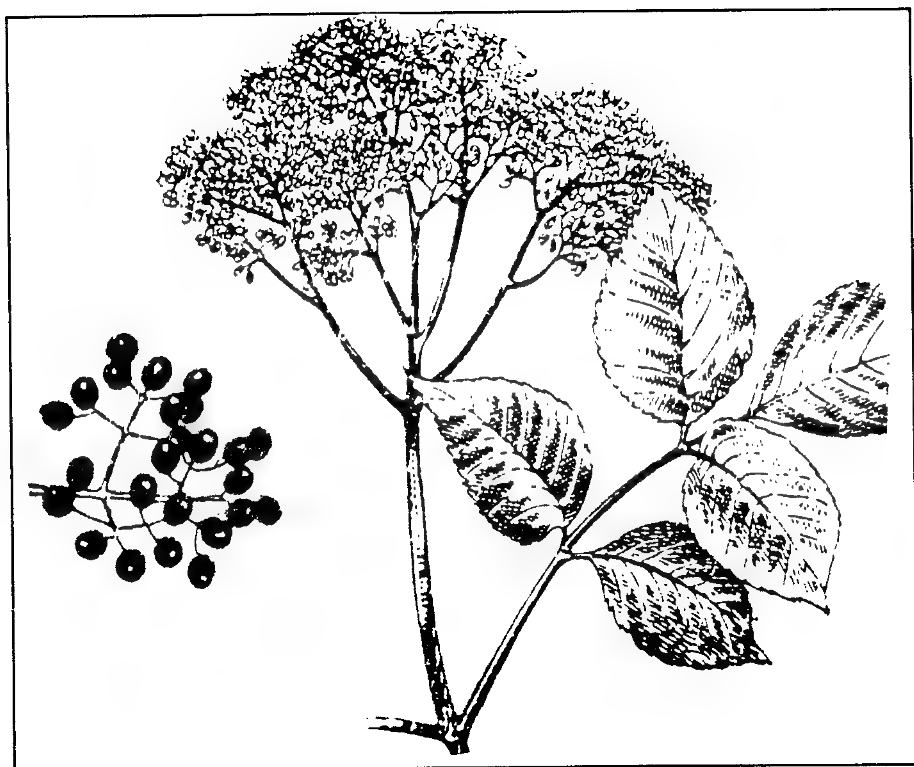
۲۲ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۲۳ـ تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۲۴ـ داروی خوبی برای برطرف کردن دل درد بچه‌ها است.

۲۵ـ برای صاف کردن صدا و تسهیل هضم غذا آن را در دهان گذاشته و بجوید.

آزمایش مقدار زیاد آن روی موشها باعث رشد تومور سرطانی در اثنی عشر شده است. ولی استفاده از ریزوم آن به مقدار گفته شده خطری ندارد. اما اشخاص گرم‌مزاج باید آن را با سکنجبین بخورند زیرا اخلاط را خشک می‌کند.



## انگور کولی Elderberry

### نام علمی Sambucus nigra

انگور کولی شاید یکی از قدیمی‌ترین درختانی باشد که مورد استفاده بشر قرار گرفته است و امروزه معتقدند که حتی انسانهای ماقبل تاریخ از میوه این گیاه استفاده می‌کرده‌اند. از نوشته‌هائی که در دست است می‌توان دریافت که این گیاه را در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای رفع یبوست و بیماریهای ادراری به‌کار می‌برده‌اند.

در اواخر قرن نوزدهم براثر تحقیقاتی که در روی این گیاه انجام گرفت خواص درمانی آن مشخص گردید و به طور وسیعی برای رفع بیماریهای مختلف به‌کار رفت.

انگور کولی درختچه‌ای است که بلندی آن تا ۱۰ متر می‌رسد و به حالت وحشی در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها در اوپا و آسیا می‌روید. در ایران در آذربایجان غربی، همدان و کنگاور دیده می‌شود.

برگهای آن مرکب از ۵ تا ۷ برگچه می‌باشد. این برگچه‌ها بیضوی، دندانه‌دار، نوک‌تیز و به رنگ سبز تیره است. گلهای آن به صورت گل‌آذین، چترمانند و سفیدرنگ در اواخر بهار ظاهر می‌شود. گلها پس از اینکه خشک شدند به رنگ زرد درمی‌آیند.

میوه آن گرد، سیاه‌رنگ و کوچکتر از گیلاس می‌باشد. همه قسمتهای این گیاه مانند پوست داخلی ساقه، برگ و گلهای آن مصرف طبی دارد.

چوب این درختچه سفید و دارای رگه‌های نزدیک به هم است و به آسانی بریده می‌شود. در قدیم برای درست کردن شانه و سیخ کباب و بعضی آلات موسیقی به‌کار می‌رفته است.

گلهای این گیاه را در اواخر بهار چیده و روی هم می‌ریزند تا براثر تخمیر، جام گل از بقیه قسمتها جدا شود. پوست داخلی ساقه و برگ این درختچه باید به صورت خشک شده مصرف شود زیرا تازه آن ایجاد مسمومیت می‌کند.

## ترکیبات شیمیائی

پوست داخلی ساقه دارای الکالوئید سامبوسین Sambucine، کولین Choline، ساپونین، سامبونیگرین Sambunigrine و نیترات پتاسیم می‌باشد. در برگهای آن اسید اگزالیک Oxalic acid و سامبوسین وجود دارد.

میوه آن دارای قند، اسانس، ماده‌ای تلخ، موم، صمغ، رزین، اسید والرینیک، اسید استیک، اسید تانیک، پنتوزان و تیروزین می‌باشد. در گلهای آن الدرین Elderin و اسانس یافت می‌شود.

## صور داروئی

۱) **جوشانده:** ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف برسد. سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را می‌توان به‌عنوان مسهل به‌کار برد. مقدار مصرف آن یک فنجان صبح ناشتا است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار ۲۰ گرم از گلهای انگور کولی را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و

بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان به فاصله هر یک ساعت است تا بیمار کاملاً عرق کند.

۳) *شراب*: ۱۵۰ گرم پوست ساقه و یا ریشه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ روز بماند و هر روز آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. این شراب برای رفع آب‌آوردگی بدن بسیار مفید است. مقدار مصرف آن نصف فنجان در دفعه اول و یک فنجان برای دفعات بعد برای چهار بار در روز می‌باشد.

۴) **پودر برگ**: برگ را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۱۰ گرم برای رفع اسهال و دیسانتری است.

۵) **سرکه**: مقدار ۱۰ گرم برگ خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق مرباخوری مخلوط با آب و قند سه بار در روز است.

۶) **پماد**: مقدار ۲۰۰ گرم از جوشانده پوست را با ۵۰ گرم وازلین و یا پیه (چربی حیوانی) مخلوط کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن کاملاً تبخیر شود.

۷) **شیره میوه**: میوه‌های تازه را فشرده و آب آن را بگیرید. مقدار دو تا سه قاشق سوپخوری از این شیره را با آب مخلوط کرده و سه بار در روز مصرف کنید.

۸) **شربت**: شیره میوه را با هم‌وزن خود قند مخلوط کرده و بجوشانید تا کاملاً غلیظ شود. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

## خواص طبی

انگورکولی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ بهترین درمان‌کننده سرماخوردگی است حتی برای جلوگیری از این بیماری نیز مؤثر است.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ عرق‌آور است.

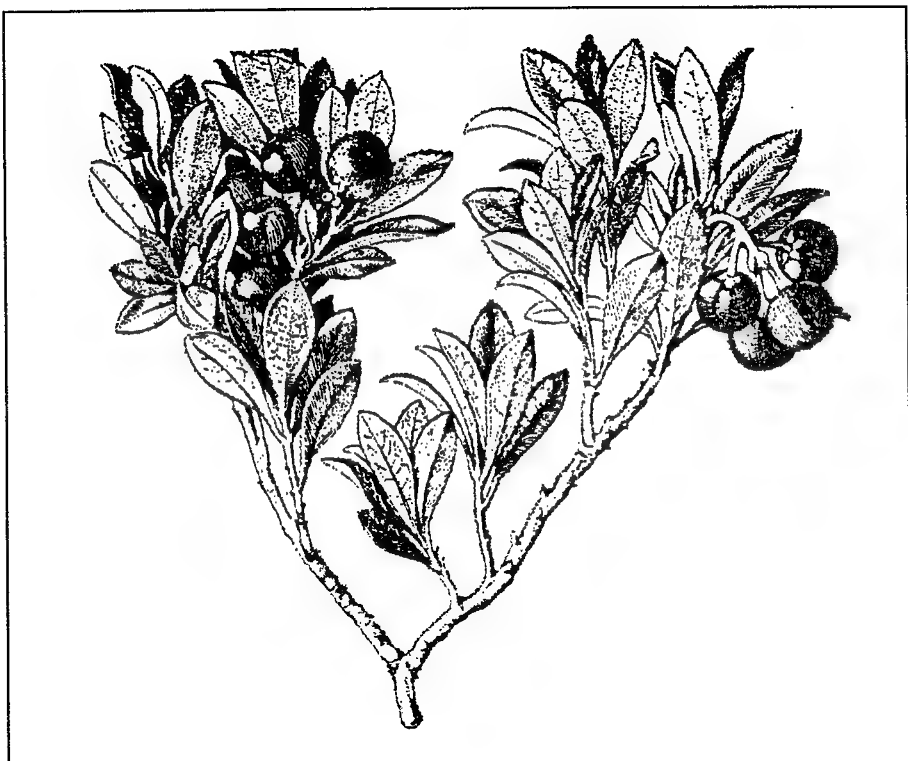
۴ـ تب را پائین می‌آورد.

۵ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۶ـ برای برطرف کردن امراض ریوی مانند ذات‌الریه به‌کار می‌رود.
۷ـ در درمان رماتیسم مؤثر است.
۸ـ بلغم و صفرا را خارج می‌کند.
۹ـ دم‌کرده آن را اگر در چشم بریزید قرمزی چشم را برطرف می‌کند.
۱۰ـ برای سیاه کردن موهای سر، میوه آن را به موها بمالید.
۱۱ـ خوردن میوه آن از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
۱۲ـ برای متوقف کردن خون‌دماغ، گرد برگ خشک شده آن را استنشاق کنید.
۱۳ـ در رفع درد نقرس اثر مفید دارد.
۱۴ـ برونشیت و آنژین را برطرف می‌کند.
۱۵ـ برای درمان بیماری سل به‌کار می‌رود.
۱۶ـ بیماریهای مجاری ادرار و کلیه را برطرف می‌کند.
۱۷ـ سنگ مثانه و کلیه را خارج می‌سازد.
۱۸ـ در درمان صرع اثر مفید دارد.
۱۹ـ برای رفع اگزما از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.
۲۰ـ برای درمان بواسیر پماد آن را به موضع بمالید.
۲۱ـ برای برطرف کردن خارش و کچلی از پماد آن استفاده کنید.
۲۲ـ برگ تازه آن را برای رفع مارگزیدگی و نیش حشرات روی پوست بمالید.
۲۳ـ برای رفع خنازیر (Scrfula) گلهای این گیاه را با هم‌وزن آن، برگ گردو مخلوط کرده دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید.
۲۴ـ برای شستشوی زخم‌ها از دم‌کرده گلهای این گیاه استفاده کنید.
۲۵ـ برای التیام سوختگی‌ها، پوست این قسمت‌ها را با دم‌کرده این گیاه کمپرس کنید.

### مضرات انگور کولی

انگور کولی اگر به مقادیر تجویز شده استفاده شود به هیچ وجه خطری ندارد ولی مقدار زیاد آن باعث تهوع و ضعف عمومی بدن، رخوت و سستی می‌شود.



## انگور گرگ (عنب‌الذئب) Uvaursi

### نام علمی Arctostaphylos uvaursi

انگور گرگ که به نام Bearbery نیز نامیده می‌شود بومی مناطق کوهستانی شمال اروپا، آسیا و آمریکای شمالی است. این گیاه در بیشتر نقاط کانادا و آمریکا می‌روید.

علت وجه تسمیه آن این است که میوه آن سخت و خشن بوده و فقط گرگ آن را می‌خورد.

انگور گرگ درختچه کوچکی است با برگهای ضخیم متناوب، نامنظم، بیضی شکل به رنگ زیتونی و به طول یک سانتیمتر و عرض نیم سانتیمتر، گلهای آن به رنگ سفید مایل به قرمز، به صورت ۳ تا ۱۵ گل با هم مجتمع شده و به حالت آویخته، در اوائل تابستان ظاهر می‌شوند.

میوه آن کروی شکل به رنگ قرمز روشن و محتوی چهار یا پنج دانه سخت می‌باشد

که در اوائل پائیز می‌رسد و دارای طعمی تلخ و قابض بوده ولی بو ندارد.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگهای آن است که باید آنها را صبح چید و در آفتاب خشک کرد. البته این درختچه در تمام طول سال برگ دارد و برگهای آن نمی‌ریزد.

## ترکیبات شیمیائی

برگ انگور گرگ دارای (۷-۶)٪ تانن، آربوتین arbutin، متیل آربوتین methyl arbutin، اری کولین ericolin، یک رزین به نام اورسن urson، اسید گالیک gallic acid، اسید اِلاژیک elagic acid، یک ماده زرد رنگ به نام کوئرستین quercetin و میری ستین myricetin می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم کرده:** مقدار ۲۰ گرم برگ خشک این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **گرد:** برگ خشک گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن یک گرم سه بار در روز است.

۳) **تنتور:** مقدار ۱۰۰ گرم از برگ خشک این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و هر روز آن را بهم بزنید و پس از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.

## خواص طبی

انگور گرگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و روی کلیه، دستگاه ادراری، قلب و روده کوچک اثر درمانی دارد.

۱- یکی از بهترین گیاهان مدر (ادرارآور) است.

۲- اثر ضدعفونی‌کننده و تقویت‌کننده دستگاه ادراری دارد.

۳- برای درمان بی‌اختیاری دفع ادرار مفید است.

۴ـ تکرر ادرار را برطرف می‌کند.

۵ـ در قدیم برای درمان سوزاک به‌کار می‌رفته است.

۶ـ اثر قابض و ضد تورم دارد.

۷ـ اسهال‌های ساده را برطرف می‌کند.

۸ـ عفونت و تورم مثانه و دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.

۹ـ برای دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه آن را با گل ختمی مخلوط کنید.

۱۰ـ برای برطرف کردن خون در ادرار از این گیاه استفاده کنید.

۱۱ـ برای جمع شدن رحم بعد از زایمان و جلوگیری از عفونت و خونریزی، به زائو چای این گیاه را بدهید.

## مضرات انگور گرگ

این گیاه کاملاً بی‌خطر است فقط زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



## بادرنگ بویه (بادرنج بویه)Lemon balm

**نام علمی Melissa officinalis**

بادرنگ بویه که به نام بادرنج‌بویه و فرنج مشک نیز نامیده می‌شود از زمانهای قدیم برای درمان بیماریهای مختلفه به‌کار می‌رفته است. ابن‌سینا طبیب مشهور ایرانی از آن برای تقویت قلب استفاده می‌کرده است.

این گیاه به دلیل بوی مطبوعی که دارد مورد توجه زنبور عسل بوده و حتی در بعضی از کتب قدیمی از آن به عنوان گیاه زنبور نیز نام برده شده است.

بادرنگ‌بویه متعلق به خانواده نعناع می‌باشد و به حالت خودرو در قسمت‌های جنوبی و مرکزی اروپا و جنوب غربی آسیا و ایران می‌روید.

گیاهی است چندساله که ارتفاع آن به حدود ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن سبز تیره، متقابل، بیضوی و دندانه‌دار مانند برگ نعناع ولی بزرگ‌تر از آن و به درازای ۸ و

عرض ۴ سانتیمتر می‌باشد. گلهای آن سفیدرنگ یا گلی است که در اوائل تابستان ظاهر می‌شود. میوه بادرنگ‌بویه چهارفندقه و قهوه‌ای رنگ است.

این گیاه در سایه‌ها، کنار دیوارهای قدیمی، در تاکستانها، کنار جاده‌ها و حاشیه باغها به طور خودرو می‌روید.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ و سرشاخه‌های جوان آن است.

## ترکیبات شیمیایی

برگ بادرنگ بویه دارای اسانس خوشبوئی است که به نام اسانس ملیس Melise معروف می‌باشد.

این اسانس شامل مواد زیر است:

جرانیال Geranial، نرال Neral، سیترونلال Citronellal، لینالول Linalool، جرانیول Geraniol، استات جرانیل Geranil acetate و متیل سیترونلات Methyl citronellate.

مواد دیگری که در این گیاه وجود دارد عبارتند از فلاوونوئید Flavonoid، اسید رزماریانیک Rosmarianic acid، تری ترپین Teriterpene.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده**: ۳۰ گرم از گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***شراب بادرنگ بویه***: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۳) ***جوشانده***: ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) ***ضماد***: برگهای تازه بادرنگ‌بویه را له کرده و برای التیام زخم‌ها روی آنها بگذارید. این

ضماد برای دررفتگی، مارگزیدگی و نیش زنبور مفید است.

۵) *اسانس بادرنگ‌بویه:* این اسانس که به نام Melissa essential oil معروف است را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید.

۶) *مخلوط بادرنگ‌بویه:* مقدار ۸۰گرم از برگ خشک این گیاه را با پوست یک لیموترش و پنج گرم سنبل ختائی (Angelica) را در یک لیتر الکل ۵۰ درجه ریخته و مدت دو هفته در جای تاریکی قرار دهید. و هر روزه آن را بهم بزنید پس از این مدت آن را صاف کرده و مقدار ۲۰ گرم گشنیز (Dillweed) و ده گرم جوز بویا (Nutmeg) و سه گرم میخک (Clove) به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت دو روز بماند؛ سپس آن را صاف کرده و در ظرف تیره‌رنگ در جای تاریک نگهداری کنید.

۷) *آب بادرنگ‌بویه:* Melissa water که به نام آب ملیس نیز معروف است می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در آب است. برای رفع سنکوپ و احساس چنگ‌زدگی در معده مقدار ۲۰ قطره از آن را با عسل مخلوط کرده و یا روی قند بچکانید و در دهان بیمار بگذارید.

*فرمول دیگر:* ۳۰گرم بادرنگ‌بویه را با ده گرم جوز بویا (Nutmeg)، ده گرم گشنیز و ده گرم دارچین را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت یک هفته بماند سپس آن را صاف کرده و در ظرفی تیره و دور از نور نگهداری کنید.

مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

## خواص طبی

بادرنگ بویه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ تقویت‌کننده قلب است.

۲ـ طپش قلب و اضطراب را از بین می‌برد.

۳ـ بدن را تقویت می‌کند.

۴ـ سردردهای عصبی را درمان می‌کند.

۵ـ برای تقویت حافظه مفید است.

۶ـ افسردگی و غمگینی را درمان می‌کند.
۷ـ تشنج را برطرف می‌کند.
۸ـ برای رفع بی‌خوابی مفید است.
۹ـ داروی مؤثری برای معالجه میگرن است.
۱۰ـ ورم روده و معده را برطرف می‌سازد.
۱۱ـ عادت ماهیانه را منظم می‌سازد.
۱۲ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.
۱۳ـ عرق‌آور است.
۱۴ـ اختلالات و بیماریهای دستگاه هاضمه را برطرف می‌کند.
۱۵ـ برای رفع صدا در گوش و زنگ زدن گوش مفید است.
۱۶ـ کم خونی دختران را برطرف می‌کند.
۱۷ـ داروی موثری برای رفع تنگی‌نفس و آسم است.
۱۸ـ بیماریهای دستگاه تنفسی را برطرف می‌سازد.
۱۹ـ گوش درد و دندان درد را رفع می‌کند.
۲۰ـ در برطرف کردن هیستری و مالیخولیا مؤثر است.
۲۱ـ دل‌بهم خوردگی و استفراغ را در دوران بارداری برطرف می‌کند.
۲۲ـ سرفه‌های سخت را رفع می‌کند.
۲۳ـ برای برطرف کردن تندخوئی و بداخلاقی و عصبانیت دختران جوان به آنها دم کرده بادرنگ بویه بدهید.
۲۴ـ برای رفع سوزش گزیدگی زنبور، برگ تازه آن را له کرده و در محل نیش‌زدگی بگذارید.
۲۵ـ گاز معده و روده را برطرف می‌کند.
۲۶ـ دردهای دوران عادت ماهیانه و قبل از آن را رفع می‌کند.
۲۷ـ اخلاط را از ریه خارج می‌کند.
۲۸ـ برای معالجه تب‌خال، برگهای آن را له کرده و در محل بگذارید.
۲۹ـ دستگاه عصبی را تقویت می‌کند.

۳۰ـ میکرب‌کش است.

۳۱ـ چون رگها را باز می‌کند بنابراین فشار خون را پائین می آورد.

۳۲ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۳۳ـ برای خوشبو کردن دهان برگهای آن را در دهان گذاشته و بجوید.

۳۴ـ برای محکم کردن لثه‌ها و دندان‌ها دم کرده آن را در دهان مضمضمه کنید.

۳۵ـ تب را پائین می آورد.

۳۶ـ برای التیام زخم‌ها، له شده برگ آن را روی این قسمت‌ها قرار دهید.

۳۷ـ برای رفع سرماخوردگی و انفلوآنزا مفید است.

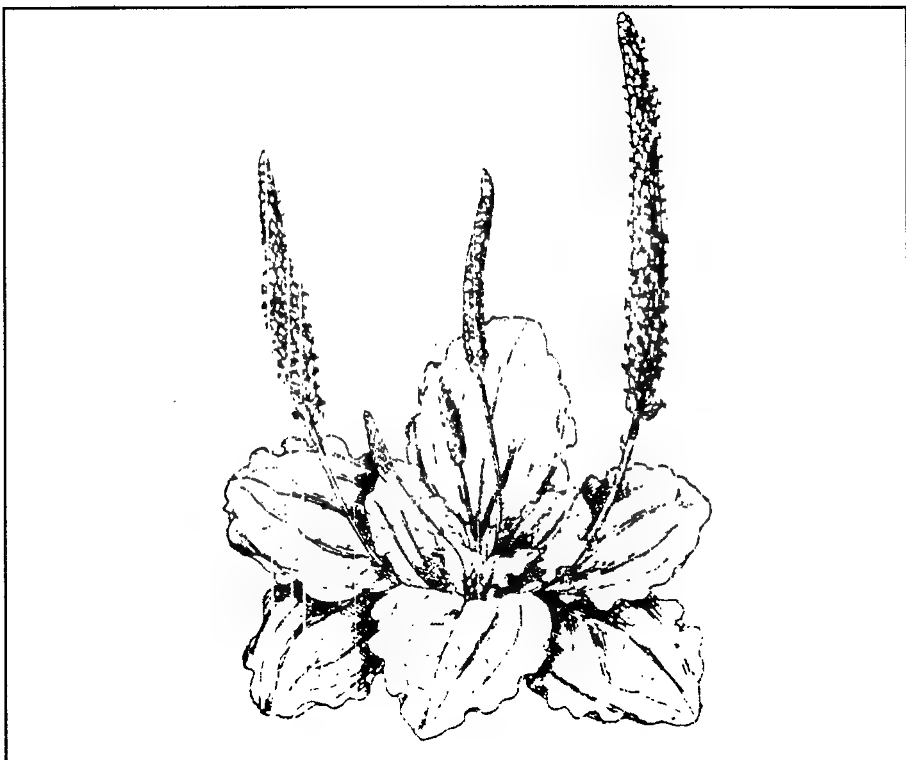
۳۸ـ برای جوان کردن پوست صورت، برگهای آن را در آب ریخته و بخور دهید و یا پنبه‌ای را با دم‌کرده آن آغشته کرده و روی پوست صورت بکشید.

۳۹ـ برای خوشبو کردن لباسها مقداری از دم‌کرده بادرنگ‌بویه را در آب ریخته و لباسها را با آن آبکشی کنید.

۴۰ـ اگر موهای شما چرب است بعد از اینکه آن را با شامپو شستشو کردید با دم‌کرده بادرنگ‌بویه نیز موهای خود را بشوئید.

## مضرات بادرنگ‌بویه

استفاده از بادرنگ‌بویه به اندازه معین و تجویز شده ضرری ندارد ولی اگر بیش از حد مصرف شود ممکن است باعث عوارضی مانند احساس خستگی، بی‌حسی، خواب و پائین آمدن فشار خون شود. اشخاص گرم‌مزاج نیز در صورت استفاده از آن باید آن را با سکنجبین یا گل بنفشه بخورند.



## بارهنگ Plantain

### نام علمی Plantago major

بارهنگ در آمریکای شمالی به نام علف مار Snake weed معروف است زیرا اگر برگ آن را روی قسمت مارگزیدگی بگذارید؛ سم مار را از بین برده و شخص را نجات می‌دهد.

بارهنگ گیاهی است چندساله که بلندی آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه مانند صبر زرد بدون ساقه بوده و برگهای تخم‌مرغی شکل و دراز آن مستقیماً از ریشه بیرون می‌آیند. گلهای آن خوشه‌ای و بلند و میوه آن دارای دو خانه می‌باشد که در هر خانه آن تعدادی دانه کوچک وجود دارد.

بارهنگ به طور خودرو در کنار جاده‌ها و نقاط مرطوب می‌روید. کشت آن در ایران، هند، افریقای شمالی و اروپا رواج دارد.

## ترکیبات شیمیائی

بارهنگ دارای موادی مانند اکوبین Aucubin، پلانتاژین Plantagin، اسید پلنته نولیک Plantenolic acid، اسید سوکسی نیک Succinic acid، آدنین Adenine و کولین Choline می‌باشد.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده:*** مقدار ۱۰۰ گرم ریشه یا برگ بارهنگ را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید با حرارت کم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) ***چای بارهنگ:*** مقدار ۸۰ گرم برگ بارهنگ را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۳) ***تنتور بارهنگ:*** مقدار ۱۰۰ گرم برگ یا ریشه بارهنگ را در شیشه‌ای ریخته و روی آن ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی بریزید، در آن را ببندید و برای مدت ۱۵ روز بگذارید بماند. البته هر روز آن را چند بار تکان داده و پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای خنک و تاریک نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۵ قطره با آب سه بار در روز می‌باشد.

۴) ***پماد بارهنگ:*** مقدار ۱۰۰ گرم وازلین را در ظرفی ریخته و با ۲۰ گرم تنتور بارهنگ مخلوط کنید. این ظرف را روی شعله آتش گذاشته و بگذارید به آرامی بجوشد تا همه آب و الکل آن تبخیر گردد؛ سپس آن را از روی شعله برداشته و مرتباً هم بزنید تا سرد شود.

## خواص طبی

بارهنگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ ادرارآور است.

۲ـ تورم را برطرف می‌کند.

۳ـ در مداوای زخم‌های سرطانی اثر مفید دارد.

۴ـ تب نوبه را از بین می‌برد.

۵ـ برگهای تازه و له کرده آن برای بند آوردن خونریزی زخمها مفید است.

۶ـ خونریزی از ریه‌ها را درمان می‌کند.

۷ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۸ـ تب‌بر است.

۹ـ در درمان سل مفید است.

۱۰ـ تخم بارهنگ را اگر در آب خیس کنید لعابی تولید می‌کند که برای برطرف کردن بیماری‌های ریوی مفید است.

۱۱ـ تنگی نفس و آسم را برطرف می‌کند.

۱۲ـ زخم روده و معده را درمان می‌کند.

۱۳ـ بواسیر را التیام می‌بخشد.

۱۴ـ در درمان بیماریهای کلیوی و مثانه اثر مفیدی دارد.

۱۵ـ تخم بارهنگ تصفیه‌کننده خون است.

۱۶ـ برای برطرف کردن ورم مخاط دهان و دندان درد، دم کرده آن را در دهان مضمضه کنید.

۱۷ـ بیماریهای کبدی و زردی را برطرف می‌کند.

۱۸ـ برای برطرف کردن بیماری ویتلو Whitlow (ورم عفونی نوک انگشتان) برگهای بارهنگ را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۹ـ جوشانده برگ بارهنگ ناراحتی‌های معده را برطرف می‌کند.

۲۰ـ دم‌کرده بارهنگ مخلوط با آب‌لیمو، ادرارآور بسیار خوبی است.

۲۱ـ برای برطرف کردن آفت دهان، جوشانده تخم بارهنگ را مضمضه کنید.

۲۲ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۲۳ـ برای از بین بردن گوش درد، دو قطره از دم‌کرده بارهنگ را در گوش بچکانید.

۲۴ـ پودر تخم بارهنگ برای از بین بردن تشنج، صرع و خستگی مفرط مفید است.

۲۵ـ برای درمان جوش صورت، از کمپرس بارهنگ استفاده کنید.

۲۶ـ برای درمان اسهال کودکان، تخم بارهنگ را بو دهید و با کمی آب و شکر مخلوط کنید. یک قاشق از آن را به کودک بدهید.

۲۷ـ جوشانده بارهنگ را با عسل شیرین کرده و برای درمان سوءهاضمه در فاصله غذاها بنوشید.

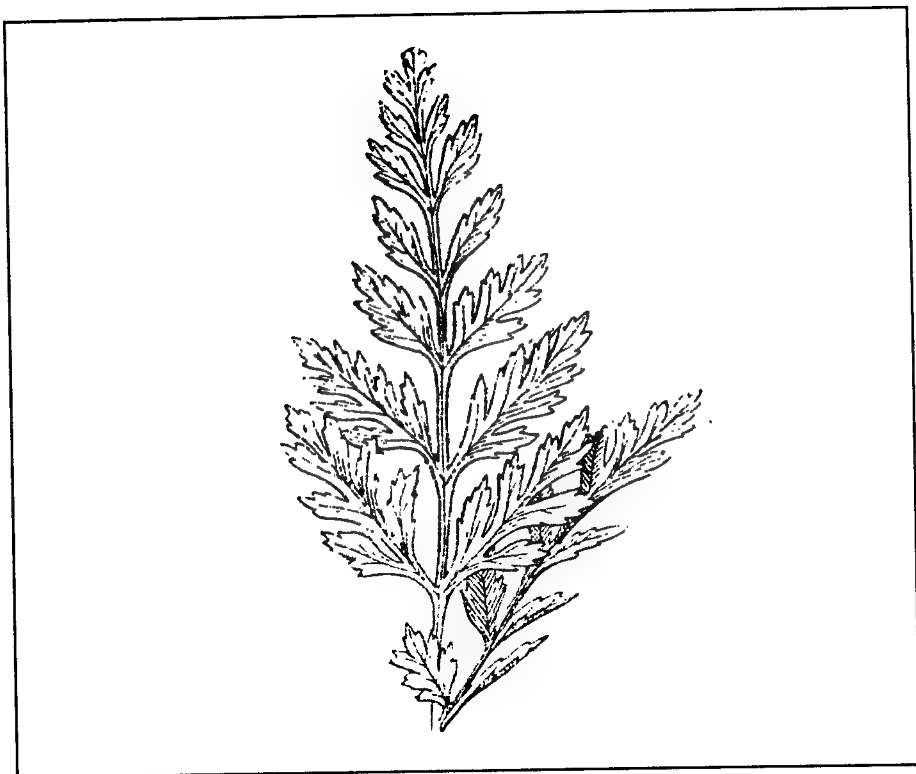
۲۸ـ التهاب و تورم کلیه و مثانه را برطرف می‌کند.

۲۹ـ برای درمان اسهال خونی برگ بارهنگ را با عدس و سرکه و کمی نمک بپزید و استفاده کنید.

۳۰ـ برای التیام و درمان ورم ملتحمه چشم و پلک‌ها، با جوشانده برگ بارهنگ چشم‌ها را شستشو دهید.

۳۱ـ دانه‌های بارهنگ یبوست را برطرف می‌کند.

۳۲ـ دم‌کرده بارهنگ را کمپرس کنید تا جوشها و کک و مک را از بین ببرد.



## باریجه Galbanum

### نام علمی Ferula galbaniflua

گیاهی است چند ساله که در منطقه وسیعی از دامنه کوههای البرز، خراسان، تهران و قزوین می‌روید. ساقه آن ضخیم و تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. برگهای آن به رنگ سبز مایل به خاکستری، به طول ۳۰ سانتیمتر با بریدگیهای عمیق و پوشیده از تارهای ریز و کوتاه می‌باشد. گلهای آن زردرنگ و به صورت خوشه‌های متعددی در طول ساقه ظاهر می‌شود. میوه‌اش بیضوی، دراز و محتوی چند دانه است.

در اثر نیش حشرات و یا شکاف دادن و تیغ زدن ساقه، شیره‌ای از آن خارج می‌شود که در اثر تماس با هوا سفت شده و به رنگ قهوه‌ای یا زرد مایل به سبز درمی‌آید که همان صمغ باریجه می‌باشد.

این صمغ به دو نوع متفاوت اشکی و توده‌ای به بازار عرضه می‌شود. باریجه اشکی

رنگ سفید مایل به زرد و یا سبز و یا قرمز دارد، اندازه یک نخود یا کمی بزرگتر از آن است. این نوع باریجه اگر تازه باشد نرم بوده ولی دراثر ماندن سخت و شکننده می‌شود که به آسانی می‌توان آن را خرد کرده و به صورت گرد درآورد.

نوع گوناگون باریجه حجیم و به شکل قطعاتی به اندازه‌های مختلف می‌باشد. رنگ آن سفید مایل به سبز یا سبز مایل به زرد و یا سبز قهوه‌ای است ولی در داخل آن ناخالصی‌هائی مانند برگ درختان دیده می‌شود.

باریجه ایران از نوع اشکی است، رنگ آن سفید مایل به زرد و مرکب از قطعات کوچک می‌باشد. باریجه دارای طعمی تلخ و گس و ناپسند است.

## ترکیبات شیمیائی

باریجه دارای ۷۰٪ رزین، ۹٪ اسانس و ۲۰٪ صمغ است.

اسانس باریجه شامل کادی‌نن Cadinene، کادی نول Cadinol، بورنیل والرینات Bornyl Valerinal می‌باشد.

رزین آن از لاکتون Lactone و ام‌بلیفرون Ombeliferone تشکیل شده است.

## صور داروئی

۱) *محلول باریجه*: صمغ باریجه را ابتدا در آب گرم ریخته تا باز شود سپس قسمت شفّاف آن را از روی آب برداشته و صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ گرم در روز است.

۲) *کپسول*: مقدار مصرف یک کپسول ۶۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز می‌باشد.

## خواص طبی

صمغ باریجه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۲ـ ضد سرفه می‌باشد.

۳ـ نرم‌کننده سینه و درمان‌کننده برونشیت مزمن است.

۴ـ تشنج را برطرف می‌کند.

۵ـ لوله‌های تنفسی را بازکرده، تنگی نفس و آسم را برطرف می‌سازد.

۶ـ ضدعفونی‌کننده است.

۷ـ رحم را تقویت می‌کند.

۸ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۹ـ گاز معده را برطرف می‌کند.

۱۰ـ برای رفع سنگ کلیه و سنگ مثانه آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۱۱ـ معده، کبد و طحال را تقویت می‌کند.

۱۲ـ برای برطرف کردن درد و سوزش بواسیر مفید است.

۱۳ـ سوزش ادرار را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای رفع دردگوش باریجه را با روغن زنبق مخلوط کرده و چند قطره از آن را در گوش بچکانید.

۱۵ـ ضماد باریجه ضد تورم و ضد درد می‌باشد.

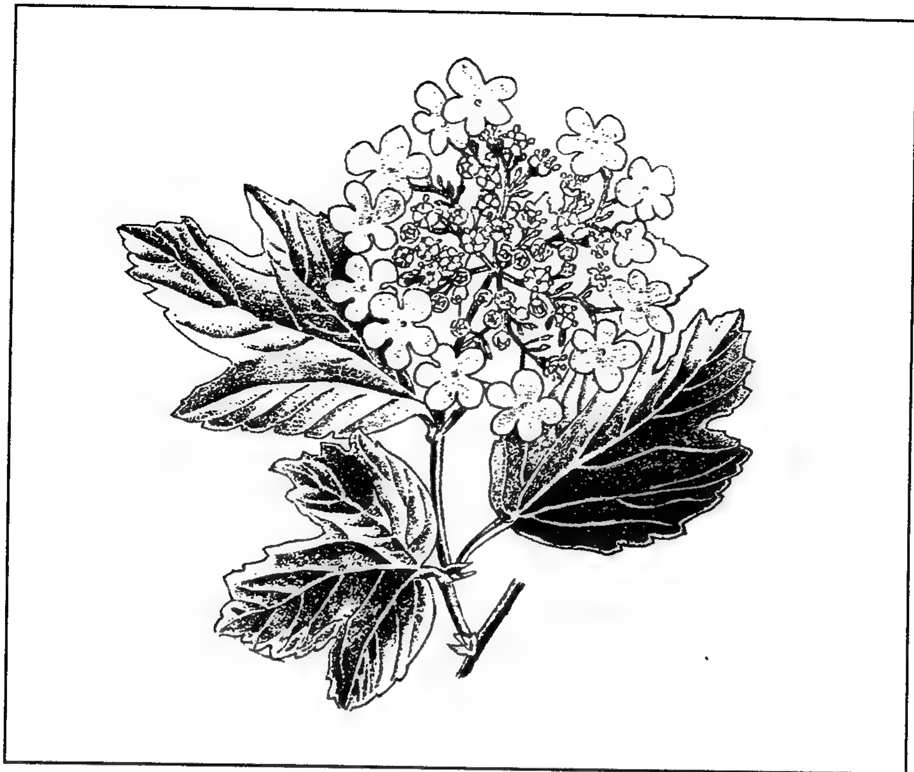
۱۶ـ درد معده را برطرف می‌کند.

۱۷ـ برای رفع بیماریهای عصبی مفید است.

۱۸ـ باریجه را با سریشم ماهی و الکل مخلوط می‌کنند، چسبی از آن درست می‌شود که چون بی‌رنگ می‌باشد برای چسباندن سنگهای قیمتی مخصوصاً الماس مصرف می‌شود.

## مضرات باریجه

باریجه چون خیلی گرم است بنابراین برای اشخاص گرم‌مزاج مناسب نیست.



## بداغ جنگلی Cramp bark

### نام علمی Viburum opulus

بداغ جنگلی بومی نواحی مرطوب آمریکای شمالی، جنوب اروپا و آسیا می‌باشد. درختچه‌ای است که ارتفاع آن تا ۴ متر می‌رسد. برگهای آن پنجه‌ای، دارای سه قسمت و دندانه‌دار است.

گلهای آن سفید رنگ و بی‌بو بوده و معمولاً در اواخر بهار ظاهر می‌شود. میوه آن گرد و قرمزرنگ است که در تابستان می‌رسد.

قسمت مورد استفاده این درختچه، پوست ریشه و ساقه، برگ و میوه آن است.

### ترکیبات شیمیایی

برگهای آن دارای ساکارز، اینورتین Invortin، و نیز گلوکوزیدی است که پس از تجزیه

تبدیل به اسید والرینیک Valerinic acid می‌شود.

در پوست آن ویبورنین Viburnine، تانن، صمغ، قند، موم، پکتین، گلوکوزید، اسید فرمیک، اسید استیک، اسید والریک، اسید مالیک، اسید کاپریلیک، اسید اولئیک، اسید لینولئیک و اسید سالسیلیک وجود دارد.

میوه بداغ جنگلی دارای تانن، اسیدهای آلی و یک ماده رنگی است. مغز دانه آن در حدود ۳۰٪ روغن دارد.

## صور داروئی

۱) **جوشانده:** مقدار دو قاشق سوپخوری پوست خشک درخت و یا پوست ریشه آن را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **کپسول:** مقدار مصرف کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی دو کپسول سه بار در روز می‌باشد.

۳) **تنتور:** ۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز.

## خواص طبی

پوست ریشه و درخت بداغ جنگلی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ یکی از بهترین داروها برای گرفتگی، سفت شدن، اسپاسم و درد عضلانی است.

۲ـ از زمانهای قدیم به‌عنوان داروی زایمان معروف می‌باشد زیرا در هنگام وضع حمل، رحم را باز کرده و زایمان را آسان می‌سازد.

۳ـ دردهای بعد از زایمان را از بین می‌برد.

۴ـ درد رحم را برطرف می‌کند.

۵ـ کمردرد و زانودرد را رفع می‌کند.

۶ـ ناراحتی‌های قبل و موقع عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۷ـ به‌دلیل داشتن سالیسیلات، ضدتورم و درد می‌باشد.

۸ـ ادرارآور است.

۹ـ ضد تشنج می‌باشد.

۱۰ـ اعصاب را آرام می‌کند.

۱۱ـ بهترین دارو برای باز کردن و تنظیم عادت ماهیانه دختران جوان است.

۱۲ـ خونریزیهای بی‌موقع دوره یائسگی را بند می‌آورد.

۱۳ـ اسهال مزمن را برطرف می‌سازد.

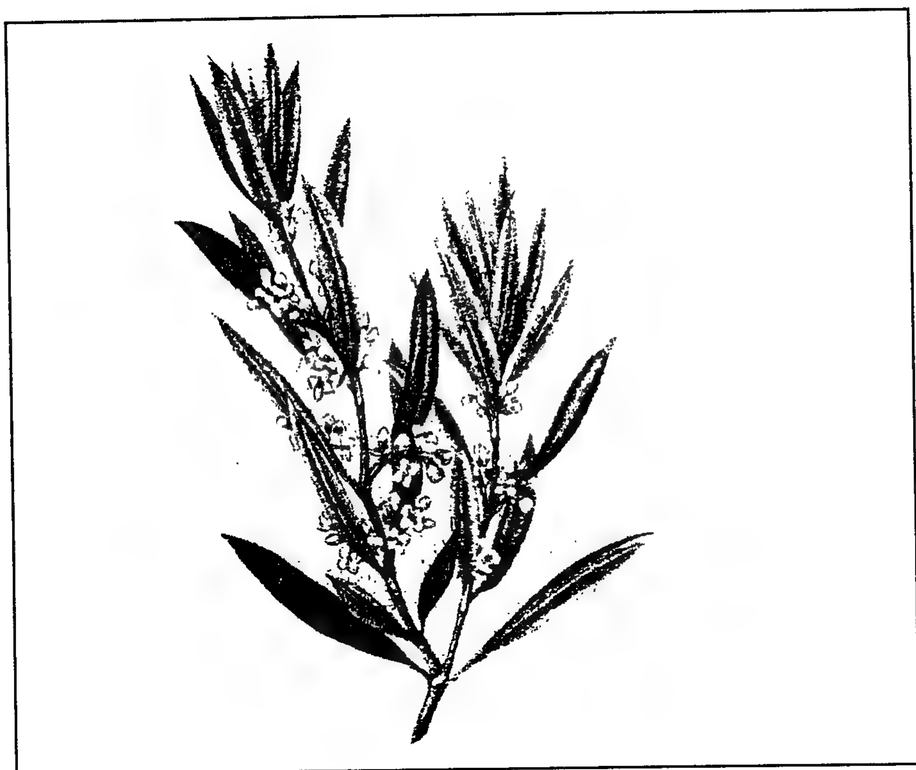
۱۴ـ در معالجه هیستری اثر مفید دارد.

۱۵ـ برگ و میوه بداغ جنگلی اثر مسهلی دارد.

۱۶ـ تقویت‌کننده قلب است.

## مضرات بداغ جنگلی

این گیاه کاملاً بی‌خطر است فقط مادران شیرده و زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



## برگ زیتون Olive Leave

*«آنتی بیوتیک طبیعی و بی‌ضرر»*

برگ درخت زیتون از زمانهای قدیم برای مداوای بسیاری از امراض عفونی به‌کار می‌رفته است. هرچند برای مدت دو سه قرن به فراموشی سپرده شد ولی دوباره در اوائل قرن نوزدهم اعتبار خود را بازیافت و عصاره آبی آن برای معالجه مالاریا با موفقیت به‌کار رفت؛ و آن طور که در تاریخ پزشکی ثبت شده از کینین Quinine قوی‌تر بوده و اثر بهتری داشته است.

در سال ۱۹۶۰ میلادی دانشمندان توانستند ماده مؤثر برگ زیتون را که اوله یوری‌پین Eleurepein نامیده می‌شود از آن جدا ساخته؛ و با موفقیت برای برطرف کردن عفونت به‌کار برند. ولی به علت پر هزینه بودن تهیه این ماده، توجهی به آن نشد. دانشمندانی که روی برگ زیتون تحقیق می‌کردند دریافتند که اوله‌یوری‌پین به داخل سلول نفوذ کرده و از

تولید مثل و زیاد شدن ویروس جلوگیری کرده و به آسانی امراضی مانند هرپیس Herpes، انفلوآنزا، فلج اطفال Polio سرماخوردگی و خستگی مزمن و عفونت‌های قارچی را از بین می‌برد.

در سال ۱۹۶۲ یکی از دانشمندان ایتالیائی با آزمایشاتی که انجام داد دریافت که برگ درخت زیتون فشار خون را نیز پائین آورده و مقدار خون را در عروق قلب زیاد کرده و ضربان آن را تنظیم می‌کند و حتی می‌تواند اسپاسم عضلات روده را نیز از بین ببرد.

در اوائل دهه ۱۹۷۰ دانشمندان توانستند دو ماده مؤثر دیگر را در برگ زیتون کشف کنند. این مواد را اسید الونولیک Elonolic acid و الی نولیت کلسیم Calcium elonolate نامگذاری کردند. این دو ماده اثر میکرب‌کشی بسیار قوی از خود نشان می‌دهد و سمی هم نیست.

البته به‌کار بردن لغت آنتی‌بیوتیک برای برگ زیتون درست نیست زیرا آنتی‌بیوتیک ماده‌ای است که از زیاد شدن میکرب‌ها جلوگیری کرده و آنها را از بین می‌برد و ضمناً میکرب‌های مفید معده و روده را نیز می‌کشد و عوارضی مانند اسهال و دل درد و ناراحتی‌های روده و ده‌ها عارضه دیگر تولید می‌کند. ولی برعکس، برگ زیتون فقط به میکرب‌های مضر و بیماری‌زا حمله کرده و اثر بد روی میکرب‌های مفید ندارد.

عمل برگ زیتون در بدن به این صورت است که به داخل سلول نفوذ کرده و آنزیم تولید شده توسط ویروس و آنزیم پروتئاز Protease را خنثی می‌کند (آنزیم پروتئاز ویروس ایدز را قادر می‌سازد که ریبونوکلئیک اسید، RNA سلول سالم را تغییر دهد) اوله‌یوری پین لایه خارجی میکرب‌ها را حل کرده، آنها را ناتوان ساخته و از بین می‌برد.

یکی دیگر از خواص اوله‌یوری‌پین جلوگیری از اکسیده شدن لیپوپروتئین با چگالی کم LDL (کلسترول بد) است و می‌تواند این ماده را تا حدود ۳۰٪ پائین بیاورد و مانند یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی عمل کند. ضمناً اوله‌یوری‌پین سلول‌های دفاعی بدن Phagocyte را افزایش داده و مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد. به طور خلاصه می‌توان گفت که با تحقیقات انجام شده، برگ زیتون بر روی بسیاری از بیماریهای عفونی اثر درمانی بسیار خوبی نشان داده؛ که می‌توان به بیماریهای زیر اشاره کرد:

هرپس، زونا، ایدز، خستگی مزمن، یرقان ویروسی، سینه‌پهلو، سل، مسمومیت خونی، عفونت دستگاه ادراری، عفونت گوش، بیماری‌های قارچی Candidiasis، بالا بودن فشارخون، کلسترول بالا، عفونت‌های بعد از عمل جراحی، دندان‌درد، ضربان نامنظم قلب، بواسیر، سوریاسیس Psoriasis و مطمئناً با تحقیقات جدید این لیست اضافه خواهد شد.

البته می‌دانید که آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت‌های قارچی نه فقط تأثیری ندارند بلکه باعث ازدیاد و تشدید آنها شده و اکثراً علت عفونت‌های قارچی، استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. زیرا آنها اسیدوفیلوس Acidophilus را که میکرب مفید روده می‌باشد از بین می‌برند و باعث برهم خوردن تعادل بین این میکرب مفید و Candida می‌شوند و بنابراین مقدار کاندیدا بالا رفته و با تغییر شکل به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و عوارض گوناگونی مانند خارش، گاز معده، خستگی مفرط، یبوست و ده‌ها مرض دیگر تولید می‌کند که طب مدرن هنوز داروئی برای آن ندارد و حتی آن را نمی‌شناسد؛ در حالی که برگ زیتون یکی از داروهای بسیار مهم در برطرف کردن این عارضه می‌باشد.

## صور داروئی

۱) *عصاره آبی*: مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

۲) *تنتور*: مقدار مصرف آن ۲۰ـ۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

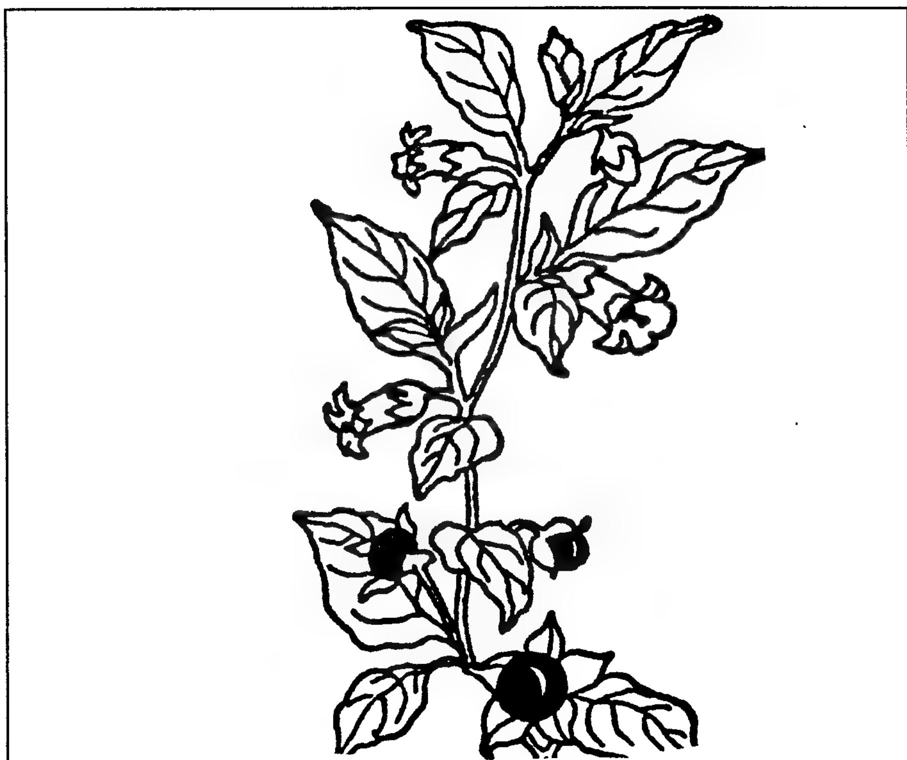
۳) *کپسول*: معمولاً کپسول‌های ۲۵۰ میلی‌گرمی در بازار عرضه می‌شود. یک کپسول سه بار در روز باید مصرف شود.

## مضرات برگ زیتون

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که برگ زیتون به هیچ وجه اثر بدی روی بدن ندارد و حتی مصرف بیش از اندازه هم عوارضی تولید نمی‌کند.

البته تعداد بسیار کمی از افرادی که از برگ زیتون برای مداوای عفونت استفاده کرده‌اند نسبت به آن عکس‌العمل نشان داده‌اند. باید گفت که این عوارض کاملاً طبیعی

است و نشان‌دهندهٔ جمع شدن مقدار زیادی سموم مختلفه در بدن است و همچنین در اثر از بین رفتن میکرب‌ها و سلول‌ها مقداری سم وارد خون می‌شود که بدن باید آنها را دفع کند؛ و چون اعضاء دفع بدن مانند کلیه‌ها، جگر، شش‌ها، پوست و روده بزرگ قادر نیستند که به آسانی همه سموم را بیرون بریزند؛ ممکن است عوارضی مانند خستگی شدید، سردرد، اسهال و درد عضله بروز کند که با کم کردن مقدار دارو بدن می‌تواند به آهستگی این سموم را دفع کند و عوارض از بین می‌رود. البته حساسیت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به نام JHR و یا Jarisch Herxheimer Reaction خوانده می‌شود و آن عوارضی است که با بیماری رابطه‌ای ندارد و پس از مصرف آنتی بیوتیک پیش می‌آید که معمولاً خودبخود از بین می‌رود و در صورت برطرف نشدن با داروهائی مانند استروئید درمان خواهد شد.



## بلادون Belladonna

**نام علمی Atropa belladonna**

بلادون که شاهبیزک نیز نامیده می‌شود گیاهی است چندساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه در مناطق سایه‌دار و مرطوب، در ارتفاعات کوهها و خاکهای آهکی می‌روید.

بلادون به طور خودرو در نواحی مرکزی و جنوبی اروپا و آسیا مخصوصاً هند و ایران وجود دارد، و چون به عنوان دارو مصرف می‌شود در بیشتر مناطق زمین پرورش می‌یابد.

برگهای بلادون متناوب، به رنگ سبز تیره با دمبرگ کوتاه، بیضی شکل و نوک‌تیز است. گلهای آن درشت، به صورت تک‌تک و به شکل زنگوله می‌باشد که در کناره برگها ظاهر می‌شود. جام گلها به رنگ قرمز قهوه‌ای است. میوه آن کروی‌شکل، به بزرگی گیلاس و با طعمی شیرین که ابتدا سبزرنگ بوده و پس از رسیدن قرمز و سیاه می‌شود و

دارای تعداد زیادی تخم می‌باشد. ریشه آن دراز، منشعب، ضخیم، گوشتی و به رنگ سبز حنائی است.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، ریشه، میوه و دانه آن می‌باشد. میوه بلادون را هنگامی که کاملاً رسیده است می‌چینند، و دانه‌های آن را جدا ساخته و سپس خشک می‌کنند.

برگ بلادون نیز مصرف داروئی دارد و در اواخر بهار که برگها بالاترین حد آلکالوئید را دارد چیده و می‌گذارند خشک شود.

برای استفاده از ریشه بلادون، گیاه دو ساله را انتخاب کرده و پس از آن‌که ریشه را از زمین خارج کردند ساقه‌های هوائی را قطع کرده و بعد از شستشو آنها را به قطعات کوچک بریده و خشک می‌کنند.

## ترکیبات شیمیائی

بلادون دارای آلکالوئیدهای مختلف زیر است:

آتروپین Atropine، هیوسایامین Hyosyamine، بلادونین Belladonine، آتروپامین Atropamine، آسپاراژین Asparagine، بتامتیل اسکوله‌تین Beta Mettyl Aesculetin و آتروسین Atrosine ضمناً در این گیاه رزین و نشاسته نیز وجود دارد.

## صور داروئی

۱) **پودر برگ:** برگ خشک شده بلادون را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۱ گرم در روز است. معمولاً این پودر را با شکر مخلوط کرده و می‌خورند.

۲) **تنتور بلادون:** ۱۰۰ گرم ریشه خشک شده و بریده شده بلادون را با ۵۰۰ گرم الکل طبی ۵۰ درجه مخلوط کرده و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ قطره در روز است.

۳) **تنتور برگ بلادون:** طرز تهیه آن مانند تنتور ریشه است فقط مقدار مصرف آن ۱۰

قطره در روز می‌باشد.

۴) **شربت بلادون:** ۷۵گرم تنتور بلادون را با ۹۲۵گرم شربت قند مخلوط کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم سه بار در روز است.

## خواص طبی

بلادون از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ داروی مهمی برای سیستم اعصاب می‌باشد.

۲ـ آسم را برطرف می‌کند.

۳ـ ضد اسپاسم و تشنج است.

۴ـ بی‌اختیاری دفع ادرار را برطرف می‌کند.

۵ـ برای برطرف کردن یبوست مقدار ۰/۰۵ گرم پودر بلادون را با آب مخلوط کرده و صبح ناشتا بنوشید.

۶ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۷ـ کسانی که زیاد عرق می‌کنند با مصرف بلادون می‌توانند این مشکل را رفع کنند.

۸ـ آرام‌کننده عضلات و اعصاب است.

۹ـ سیاه‌سرفه را علاج می‌کند.

۱۰ـ دردهای معده را برطرف می‌کند.

۱۱ـ بواسیر را درمان می‌کند.

۱۲ـ در معالجه صرع اثر مفید دارد.

۱۳ـ درد کلیه و کبد را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای سرباز کردن دمل‌ها از کمپرس بلادون استفاده کنید.

۱۵ـ سرعت انزال را رفع می‌کند.

۱۶ـ دردهای آپاندیس را برطرف می‌سازد.

۱۷ـ تحقیقات جدید نشان داده است که بلادون در معالجه بیماری پارکینسون اثر مفید دارد.

۱۸ـ اسپاسم‌های روده را برطرف می‌سازد.

۱۹ـ دریاگرفتگی و حالت تهوع را برطرف می‌کند.
۲۰ـ در برطرف کردن رماتیسم مفصلی اثر مفید دارد.
۲۱ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.
۲۲ـ دل‌پیچه و درد شکم را رفع می‌کند.
۲۳ـ برای برطرف کردن دردهای سرطانی مفید است.
۲۴ـ برای مداوای بعضی از بیماریهای روانی به‌کار می‌رود.

## عوارض جانبی

گیاه بلادون سمی است بنابراین باید به مقدار تجویز شده و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. استفاده زیاد از آن باعث افزایش ضربان قلب، خشک شدن مخاط و باز شدن مردمک چشم می‌شود.



## پاخری Coltsfoot

### نام علمی Tussilago farfara

***«برطرف‌کننده سرفه و علاج بیماریهای تنفسی»***

پاخری گیاهی است چندین ساله که در برخی نواحی آسیا و اروپا و آمریکا در نقاط مرطوب و خرابه‌ها می‌روید. در انگلستان این گیاه به مقدار زیاد درکنار خط آهن مشاهده می‌شود.

از زمانهای قدیم پاخری را برای رفع سرفه استفاده می‌کردند و اسم آن نیز (توسیس) به معنی سرفه، نمایانگر این خاصیت است.

در بهار ساقه‌های فلس‌دار از پایه اصلی می‌روید. برگهای آن پهن، به عرض حدود ۱۰ سانتیمتر و دندانه‌دار بوده که پشت آن راکرک پوشانده است. گل‌های آن زردرنگ است که در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند و سبب می‌گردند که ساقه به طرف پائین خم شود.

میوه آن فندقه و دارای کاکل می‌باشد که تارهای ظریفی در قسمت انتهائی آن وجود دارد.
قسمت مورد استفاده این گیاه غنچه و برگهای آن است.

## ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای موسیلاژ فراوان، تانن، فارادیول Faradiol، اسید مالیک، اسید گالیک، گالاکتوز و فایتو استرول Phytosterol می‌باشد ضمناً برگ‌های پاخری دارای کلسیم، منیزیوم، سدیم، پتاسیم، فسفر، آهن، گوگرد و اسیدسالسیلیک است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده**: مقدار ۳۰ گرم از گلهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و دقت کنید که گیاه در آن نماند؛ زیرا تارهای موجود در آن باعث تحریک گلو می‌شود. مقدار مصرف این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز بین غذاهاست.

۲) **شیره پاخری**: مقدار ۵۰ گرم شیره تازه گل یا برگ پاخری را با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

۳) **جوشانده**: مقدار ۵۰ گرم برگ‌های خشک پاخری را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نصف شود. سپس آن را صاف کنید.

۴) **ضماد**: برگ یا گل گیاه را در شراب به مدت یک شبانه‌روز خیس کنید. از این ضماد برای رفع بیماری‌های پوستی استفاده کنید.

۵) **خیسانده**: برگ‌های گیاه را در آب گرم خیس کنید. این خیسانده برای التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها مصرف می‌شود.

۶) **تنتور**: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۱۵ قطره مخلوط با یک لیوان آب سه بار در روز است.

۷) **کپسول**: این کپسول را نیز فروشگاههای Health food می‌فروشند مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز است.

## خواص طبی

پاخری از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ـ بهترین دارو برای رفع سرفه می‌باشد.

۲ـ نرم‌کننده سینه است.

۳ـ اثر خلط‌آور دارد.

۴ـ برای باز کردن صدا و خروج اخلاط از سینه، برگ پاخری را مانند سیگار دود کنید.

۵ـ تب را پائین می‌آورد.

۶ـ داروی خوبی برای درمان آسم است.

۷ـ برونشیت و لارنژیت را علاج می‌کند.

۸ـ در رفع بیماریهای جهاز هاضمه مؤثر است.

۹ـ بیماریهای کلیوی را رفع می‌کند.

۱۰ـ در درمان تنگی‌نفس اثر مفیدی دارد.

۱۱ـ برای سرباز کردن جوش و دمل، ضماد برگ پاخری را روی آن بگذارید.

۱۲ـ برای رفع بیماریهای پوستی از ضماد برگ پاخری استفاده کنید.

۱۳ـ برای درمان سرماخوردگی سه فنجان از دم‌کرده پاخری در روز بنوشید.

۱۴ـ برای رفع بوی بد و عرق پا، هر روز پاها را با دم‌کرده پاخری بشوئید.

۱۵ـ در قدیم برای درمان کچلی از ضماد این گیاه استفاده می‌کردند.

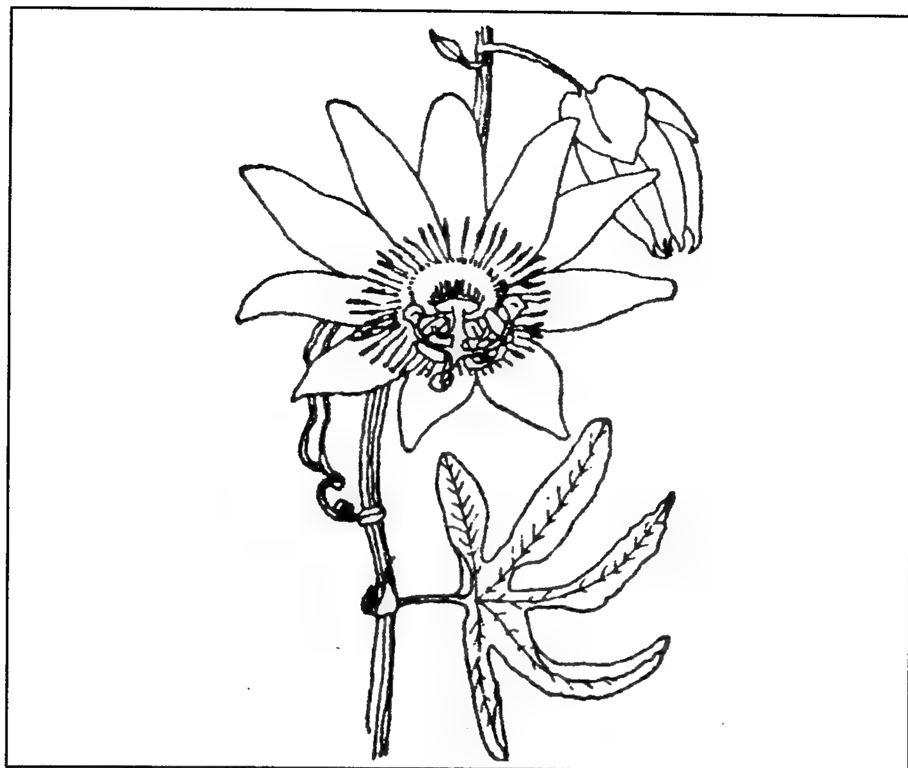
۱۶ـ تومورهای لنفی را از بین می‌برد.

۱۷ـ سردرد و سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۸ـ فرمول تهیه شربت سینه:

| | |
|---|---|
| گل پاخری | یک قاشق چایخوری |
| گل پنیرک | یک قاشق چایخوری |
| ریشه خطمی | دو قاشق چایخوری |
| تخم کتان خام | دو قاشق چایخوری |
| عسل | یک قاشق |

مواد فوق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت یک ساعت دم کرده و مصرف کنید.



## پاسی فلورا Passion flower

### نام علمی Passiflora in carnata

*«درمان‌کنندهٔ بی‌خوابی»*

گیاهی است چندساله که به دور درختان دیگر و یا تکیه‌گاه‌ها پیچیده و بالا می‌رود. ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می‌رسد.

پاسی فلورا بومی نواحی جنوب آمریکا، برزیل و آرژانتین است ولی در حال حاضر در سرتاسر اروپا به‌عنوان گیاه زینتی کاشته می‌شود. برگهای آن سبزرنگ، متناوب و خوشبو است. میوهٔ آن نارنجی رنگ و مانند تخم‌مرغ بوده و داخل میوه نرم و گوشتی است و دارای دانه‌های سیاه‌رنگی می‌باشد.

این گل را مسیحیان سمبل مصیبت و درد و رنج حضرت مسیح می‌دانند.

## ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای آلکالوئیدهای مختلف مانند پسی‌فلورین Passiflorine (که خاصیت آن مانند مورفین است)هارماین Harmine، هارمین Harmane، هارمول Harmal و فلاوونوئید می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده**: مقدار یک قاشق خشک شدهٔ گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **تنتور**: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کرده و یا خودتان درست کنید.

برای درست کردن تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک بطری ریخته و روی آن ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی بریزید و بگذارید مدت دو هفته بماند. البته هر روز چند بار شیشه را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در داخل بطری بریزید. مقدار مصرف تنطور ۳۰ـ۱۵ قطره سه بار در روز است.

۳) ***کپسول***: این کپسول را فروشگاههای Health food می‌فروشند. مقدار مصرف آن یک قرص سه بار در روز است.

## خواص طبی

پاسی فلورا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ قابض است.

۲ـ بهترین دارو برای بی‌خوابی است و آنهائی که بدخواب هستند و مشکل خواب دارند باید از این گیاه استفاده کنند.

۳ـ آرام‌بخش است و اعصاب را آرام می‌کند.

۴ـ افسردگی و اضطراب را برطرف می‌کند و در بعضی از کشورهای اروپائی این دارو را برای ناراحتی‌های روحی مختلف تجویز می‌کنند.

۵ـ درمان‌کننده آسم است.

۶ـ سیاه‌سرفه را برطرف می‌کند.

۷ـ اسپاسم‌های عضلانی را معالجه می‌کند.

۸ـ فشارخون را پائین می‌آورد زیرا قلب را آرام می‌کند.

۹ـ برای معالجه صرع به‌کار می‌رود.

۱۰ـ اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۱۱ـ داروی خوبی برای اعصاب‌است.

۱۲ـ عادت ماهیانه دردناک را علاج می‌کند.

۱۳ـ آنهائی که معده حساس دارند و به‌علت ناراحتی اعصاب هضم خوبی ندارند باید از این دارو استفاده کنند.

۱۴ـ برای معالجهٔ بواسیر، دم‌کردهٔ این گیاه را تهیه کرده و محل درد را کمپرس کنید.

## مضرات پاسی فلورا

این گیاه به هیچ وجه عوارض جانبی نداشته و همه، حتی زنان حامله هم می‌توانند از آن استفاده کنند.



## پای گرگ (پنجه گرگی) Club moss

### نام علمی Lycopodium clavatum

پای گرگ در جنگل‌های مرطوب آسیا، اروپا و آمریکای شمالی می‌روید. گیاهی است چندساله، بدون گل و به دو صورت خزنده و قائم دیده می‌شود. ساقه قائم آن تا ارتفاع نیم‌متر بالا می‌رود ولی ساقه خوابیده آن خزنده بوده و پوشیده از دو ردیف برگهای ریز و سبز می‌باشد. در انتهای ساقه قائم ۲ـ۳ سنبله وجود دارد که شامل فلس‌های کوچکی است. در کنار این فلس‌ها کیسه یا کپسول ریزی ظاهر می‌شود که هاگ نامیده می‌شود.

جدار این هاگ‌ها از یک لایه سلول تشکیل شده که پس از رسیدن، با دو شکاف باز می‌شود و گردی از آن خارج می‌شود که استفاده طبی دارد. البته ساقه‌های بدون هاگ نیز استفاده داروئی دارند.

برای استفاده از این گرد، سنبله‌های گیاه را قبل از رسیدن کامل، چیده و روی پارچه‌ای تکان می‌دهند و هاگ‌های خارج شده را جمع‌آوری می‌نمایند. این گرد به رنگ زرد روشن بوده و دارای بوی ضعیفی است، در آب سرد حل نمی‌شود و روی آب قرار می‌گیرد ولی اگر در آب‌جوش ریخته شود به زیر آب می‌رود. در شعلهٔ آتش به شدت می‌سوزد و شعلهٔ آبی‌رنگی ایجاد می‌کند.

## ترکیبات شیمیائی

گرد هاگ‌ها دارای حدود ۵۰٪ ماده روغنی (با بوی مطبوع و طعمی ملایم)، موم، قند، موسیلاژ، رزین، اسید سیتریک، اسید مالیک و مقدار کمی آلکالوئیدی به نام لای کوپودین Lycopodine می‌باشد که سمی است.

این گرد چون به شدت قابل اشتعال بوده و مانند گوگرد می‌سوزد به نام گوگرد نباتی شهرت دارد.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده:*** ۹۰ گرم گیاه خشک را در ۲ لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به ۱/۵ لیتر برسد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده در مورد حبس‌البول به‌کار می‌رود و به‌این منظور باید هر ده دقیقه یک فنجان کوچک نوشید تا بیمار بتواند ادرار کند.

۲) ***امولسیون:*** ۸ گرم گرد هاگ را با ۱۲۰ گرم آب رازیانه و صمغ عربی و شربت ساده مخلوط کنید. این امولسیون برای رفع اسهال ساده و اسهال خونی بسیار مؤثر است.

## خواص طبی

پای گرگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و خاصیت جذب رطوبت دارد.

۱ـ ادرارآور است.

۲ـ ناراحتی دفع ادرار را برطرف می‌کند.

۳ـ تورم و التهاب مثانه را درمان می‌کند.

۴ـ اسپاسم‌های عضلانی را از بین می‌برد.
۵ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
۶ـ برای تقویت معده مفید است.
۷ـ بیماری‌های کلیوی و سنگ کلیه را برطرف می‌کند.
۸ـ برای معالجه نقرس مفید است.
۹ـ رماتیسم و درد مفاصل را رفع می‌کند.
۱۰ـ یبوست‌های سخت را از بین می‌برد.
۱۱ـ کبد را تنظیم می‌کند.
۱۲ـ سوزش مجاری ادرار را برطرف می‌سازد.
۱۳ـ در رفع بیماریهای دستگاه تنفسی و کبد مؤثر است.
۱۴ـ بواسیر را از بین می‌برد.

## مصارف خارجی

۱ـ چون گرد هاگ رطوبت را جذب می‌کند بنابراین مانند پودر تالک از آن استفاده می‌شود.

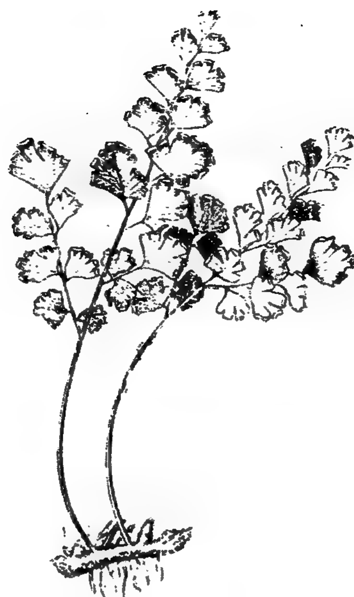
۲ـ التهاب و تحریک پوست ناحیه ران را، در اشخاص چاق که براثر راه رفتن ایجاد می‌شود می‌توان با استفاده از گرد هاگ مداوا کرد.

۳ـ ناراحتی پوستی و زخم‌های نشیمنگاه و ران کودکان، که بر اثر ادرار به وجود می‌آید با پاشیدن مقداری گرد برطرف می‌شود.

۴ـ اگزما را علاج می‌کند.
۵ـ بیماریهای جلدی را با پاشیدن این گرد روی پوست مداوا کنید.
۶ـ خارش پوست را برطرف می‌کند.
۷ـ در درمان سرطان پوست مؤثر است.

## مضرات پای گرگ

بعضی از انواع پای گرگ مانند نوعی که از نواحی هیمالیا و آمریکا به دست می‌آید سمی است و باید در مصرف آن احتیاط کرد.



## پر سیاوشان Maiden hair fern

### نام علمی Adiantum capillus veneris

پر سیاوشان گیاهی است زیبا و چندساله که معمولاً در نقاط مرطوب، اماکن سایه‌دار و کم‌نور می‌روید. این گیاه در نواحی مدیترانه، اروپای مرکزی و جنوبی، آمریکا و ایران رشد می‌کند.

برگهای آن شبیه برگ گشنیز بوده و دارای دمبرگهائی بسیار نازک و دراز، شبیه مو می‌باشد. پر سیاوشان دارای ریزومی خزنده است که ریشه‌هائی باریک از آن خارج می‌شود. برگهای این گیاه استفاده طبی دارد.

### ترکیبات شیمیائی

برگ پر سیاوشان دارای موسیلاژ، قند، اسید گالیک Gallic acid، تانن، اسانس و

ماده‌ای تلخ به نام کاپیلارین Capillarine است.

## صور داروئی

۱) **جوشانده**: سه قاشق سوپخوری برگ پر سیاوشان را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت یک ساعت بجوشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۶ـ۳ فنجان در روز است.

۲) **شربت سینه**: مقدار ۱۰۰ گرم پر سیاوشان خشک را با یک لیتر آب‌جوش و نیم‌کیلو شکر مخلوط کرده و به مدت شش ساعت بگذارید بماند؛ سپس آن را با فشار از صافی بگذرانید و در داخل ظرفی بریزید، تا کم‌کم ته‌نشین شود و بعد قسمت صاف‌شده روی آن را بردارید و با ۱/۵ کیلو شکر و ۸۰ گرم دیگر برگ پر سیاوشان مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. مقدار مصرف این شربت دو قاشق غذاخوری تا چند بار در روز می‌باشد. این شربت برای رفع سرفه و برونشیت استفاده می‌شود. ضمناً خلط و سینه را نرم کرده و باعث دفع اخلاط می‌شود.

۳) **دم‌کرده**: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک پر سیاوشان را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک‌ساعت بماند. سپس آن را صاف کنید.

## خواص طبی

پرسیاوشان از نظر طب قدیم ایران معتدل است.

۱ـ درمان‌کننده بیماری‌های ریوی است.

۲ـ اخلاط سینه را نرم کرده و دفع می‌کند.

۳ـ اگر چند قطره از دم‌کرده آن را در داخل بینی بچکانید گریپ را ازبین برده و بینی را باز می‌کند.

۴ـ صفرا و بلغم را از معده و روده برطرف می‌کند.

۵ـ کرم را از بین می‌برد.

۶ـ ادرارآور است.

۷ـ عادت‌ماهیانه را باز می‌کند.

۸ـ برای رفع تنگی نفس بچه‌ها بسیار مفید است.

۹ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۱۰ـ تب‌بر است.

۱۱ـ در معالجه یرقان مؤثر است.

۱۲ـ سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۱۳ـ برای تقویت مو و رشد موها، برگ تازه پر سیاوشان را به صورت پماد درآورده و روی سر بمالید. و یا این‌که از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۱۴ـ عرق‌آور است.

۱۵ـ در درمان برونشیت مؤثر است.

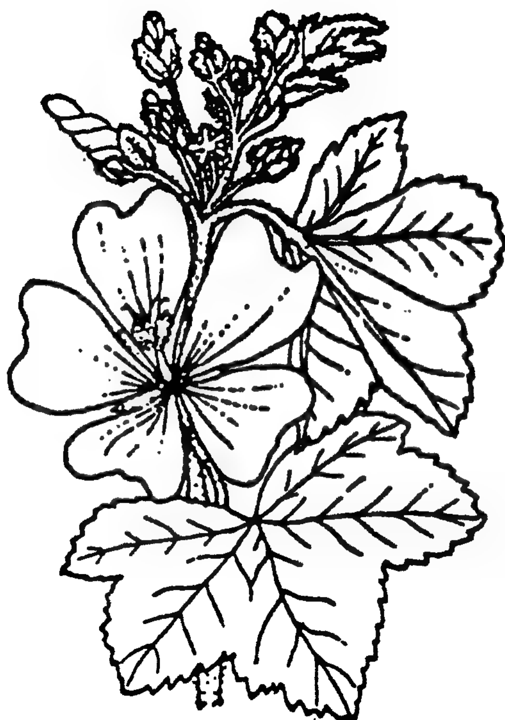
۱۶ـ در هنگام زکام و سرماخوردگی از بخور پر سیاوشان استفاده کنید.

۱۷ـ اگر پماد و یا دم‌کرده آن را به سر بمالید شوره سر را برطرف می‌کند.

۱۸ـ طحال و کلیه را تقویت می‌کند.

## مضرات پر سیاوشان

پر سیاوشان گیاهی است کاملاً بی‌خطر و حتی از زمانهای خیلی قدیم برای کودکان تجویز شده و هیچگونه عوارضی نداشته است.



## پنیرک Mallow

### نام علمی Melva sylvestris

پنیرک در جنگل‌ها، باغ‌ها، کنار جویبارها و مزارع می‌روید. در قدیم اعتقاد داشتند که هر کس از دم‌کرده پنیرک ۵ بار در روز استفاده کند هرگز بیمار نخواهد شد.

پنیرک گیاهی است چندساله و علفی که بلندی آن به ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن متناوب با بریدگیهای عمیق است که به دمبرگی بلند ختم می‌شود. گلهای آن به رنگ زرد، قرمز و یا بنفش بوده که پنج گلبرگ آن شکلی مانند بالهای پروانه را تشکیل می‌دهند که همواره به طرف آفتاب می‌چرخد.

میوه آن به شکل قطعات مثلثی است که با هم مجتمع شده و دایره‌ای را می‌سازند. ریشهٔ این گیاه عمودی، ضخیم و سفیدرنگ است. پنیرک در نواحی مختلف ایران می‌روید.

گل، ریشه و برگ این گیاه استفادهٔ داروئی دارد.

## ترکیبات شیمیائی

پنیرک دارای تانن، ماده‌ای رنگی به نام مالوین Malvine، موسیلاژ و ویتامین‌های A، B1، B2، C می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را (برگ، گل و ریشه) در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. سپس آن را صاف کنید، مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **جوشانده:** مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد، سپس صاف کرده و مصرف کنید. برای کمپرس از این جوشانده می‌توان استفاده کرد.

۳) **تنتور:** ۱۰۰ گرم پنیرک خشک را در ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه ریخته و به مدت دو هفته بگذارید بماند و هر روز آن را تکان دهید. سپس آن را صاف کرده و در شیشهٔ دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۳۰-۱۵ قطره سه بار در روز است.

## خواص طبی

پنیرک از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است.

۱- پنیرک گیاهی است نرم و لطیف، بنابراین برای نرم کردن سینه و ریه استفاده می‌شود.

۲- بیماریهای ادراری و مثانه را برطرف می‌سازد.

۳- ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۴- تورم و التهاب را از بین می‌برد.

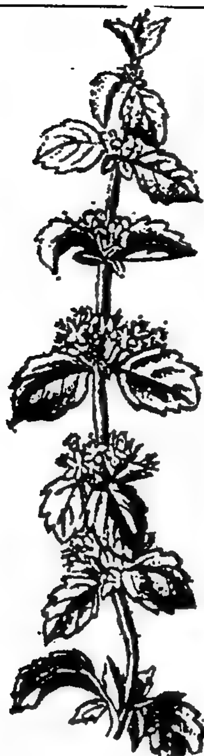
۵- برای رفع ورم دستگاه گوارش مفید است.

۶- سرفه را برطرف می‌کند.

۷ـ آنژین را درمان می‌کند.
۸ـ برای معالجهٔ ذات‌الریه از آن استفاده کنید.
۹ـ برای معالجهٔ برونشیت مفید است.
۱۰ـ سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.
۱۱ـ حبس‌البول را برطرف می‌کند.
۱۲ـ برای معالجهٔ سرخک و مخملک مفید است.
۱۳ـ جویدن ریشهٔ پنیرک لثه‌ها را تقویت می‌کند.
۱۴ـ برای رفع خارش پوست از کمپرس پنیرک استفاده کنید.
۱۵ـ نقرس را برطرف می‌سازد.
۱۶ـ در رفع درد رماتیسم مفید است.
۱۷ـ برای تمیز کردن پوست و رفع اکنه و جوش صورت از کمپرس پنیرک استفاده کنید.
۱۸ـ بیماریهای دستگاه تنفسی را برطرف می‌سازد.
۱۹ـ برای شستشوی دهان دم‌کردهٔ پنیرک را غرغره کنید.
۲۰ـ بیماریهای معده را رفع می‌کند.
۲۱ـ مجاری کبد را باز کرده و باعث تصفیهٔ کبد می‌شود.
۲۲ـ شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.
۲۳ـ روده‌ها را تقویت می‌کند.
۲۴ـ برای رفع گرفتگی حنجره و صاف کردن صدا، یک فنجان از دم‌کرده پنیرک قبل از هر غذا بنوشید.
۲۵ـ برای درمان یرقان مفید است.
۲۶ـ سوزش مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
۲۷ـ برای جوش خوردن استخوان شکسته از ضماد پنیرک استفاده کنید.

## مضرات پنیرک

پنیرک گیاه کاملاً بی‌ضرری است و هیچگونه عوارضی ندارد.



## پونه Pennyroyal

### نام علمی Mentha pulegium

پونه که در کشورهای اروپائی به عنوان «نعنای ریه» شهرت دارد از خانواده نعناع بوده و به طور خودرو درکنار جویبارها، رودخانه‌ها و آبهای راکد و زمینهای مرطوب می‌روید. گیاهی است چندساله با ساقه استوانه‌ای شکل که به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود. پونه بومی مناطق جنوبی اروپا، شمال آفریقا و بیشتر مناطق آسیا است.

برگهای پونه مانند برگهای نعناع بیضوی شکل و نوک‌تیزو دندانه‌دار است. گلهای آن به رنگ قرمز روشن یا مایل به بنفش بوده که به صورت دسته دسته در کنار برگها ظاهر می‌شود. پونه معمولاً در اواخر تابستان گل می‌دهد. میوه پونه به صورت چهارفندقه‌ای است.

پونه را از زمانهای قدیم می‌شناخته‌اند و از آن برای درمان امراض مختلفه استفاده

می‌کردند.

## ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای اسانسی به نام Pennyroyal oil، هسپریدین Hesperidine، تانن، رزین و پکتین است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار یک قاشق چایخوری برگ خشک پونه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و برای مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***اسانس پونه:*** مقدار مصرف این اسانس ۵-۳ قطره مخلوط در یک لیوان آب می‌باشد.

۳) **تنتور پونه:** مقدار ۲۰-۱۵ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید.

## خواص طبی

پونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن سرفه و سرماخوردگی است.

۲- تب را پائین می‌آورد.

۳- دردهای قبل از پریود را برطرف می‌کند.

۴- برای تنظیم پریود مفید است.

۵- خلط‌آور است.

۶- ضدعفونی‌کننده خوبی است.

۷- به هضم غذا کمک می‌کند.

۸- آسم را برطرف می‌کند.

۹- در درمان نقرس اثر مفیدی دارد.

۱۰ـ نفخ و گاز معده را رفع می‌کند.

۱۱ـ خون را تصفیه می‌کند.

۱۲ـ برای تمیز کردن ریه‌ها، دم‌کرده پونه را با عسل مخلوط کرده و میل کنید.

۱۳ـ آرام‌کننده اعصاب است.

۱۴ـ برای از بین بردن لکه‌های پوست، پونه را در سرکه خیس کنید و سپس این محلول را روی لکه‌ها بمالید.

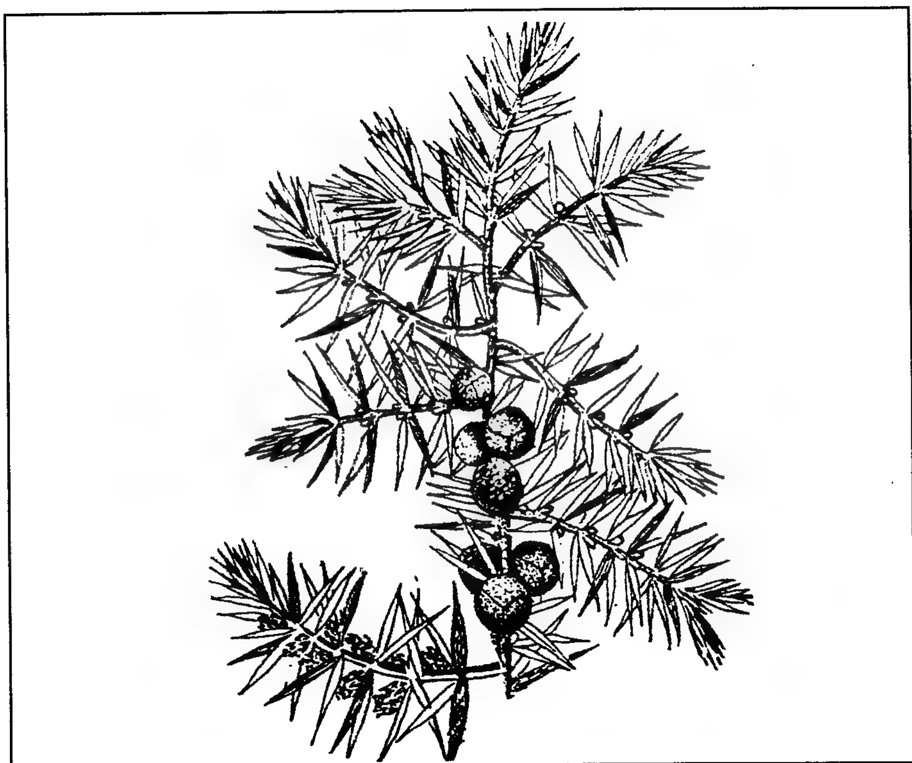
۱۵ـ در قدیم برای سقط جنین از پونه استفاده می‌کردند.

۱۶ـ پونه حشرات را فراری می‌دهد.

۱۷ـ پونه زایمان را سهل و آسان می‌کند و باید قبل از وضع حمل مصرف شود.

## مضرات پونه

این گیاه به علت تحریک رحم، برای دوران بارداری مناسب نیست.



## درخت پیرو Juniper

### نام علمی uniperus communis

درخت پیرو که در نواحی شمالی ایران به نام درخت اریز نامیده می‌شود یکی از درختان دسته سرو می‌باشد.

پیرو درختچه‌ای است دوپایه که ارتفاع آن به حدود هفت متر می‌رسد. برگهای آن خشن و نوک‌تیز و سبزرنگ است. میوه آن کروی و به قطر تقریبی یک سانتی‌متر بوده و دارای سه دانه است. پوسته میوه سفیدرنگ و داخل آن سبز مایل به زرد است.

قسمت مورد استفاده این درختچه، چوب، برگ، سرشاخه‌ها و میوه آن است. میوه را در سال دوم هنگامی که رنگ آن بنفش می‌شود چیده و در هوای آزاد خشک می‌کنند. این میوه معطر و کمی تلخ می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

میوه این درختچه دارای حدود ۳۵٪ قند، ۱۰٪ ماده رزینی (مانند صمغ)، مقداری اسید اگزالیک، اسید فرمیک، اسید مالیک، ماده‌ای تلخ مزه مانند جونی پرین Juniperine، نمک‌های پتاسیم، کلسیم و اسانس می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده میوه:** مقدار نصف قاشق چایخوری میوه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و مصرف نمائید.

۲) ***جوشانده با جو:*** دو لیتر آب را جوش آورده و در داخل آن ۳۰ گرم جو پوست‌کنده و ۳۰ گر میوه خشک پیرو را ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. این جوشانده برای ازدیاد ترشحات ادرار و دفع سنگ کلیه مناسب است.

۳) **روغن پیرو:** این روغن را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید.

## خواص طبی

پیرو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ تصفیه‌کننده خون است.

۲ـ بدن را از سموم پاک می‌کند.

۳ـ ادرارآور است.

۴ـ تقویت‌کننده بدن می‌باشد.

۵ـ برای رفع استسقاء مفید بوده و آب را از بدن خارج می‌سازد.

۶ـ اسانس پیرو خواب‌آور است.

۷ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۸ـ سینه را صاف و اخلاط را بیرون می‌آورد.

۹ـ برای رفع بیماریهای جلدی مفید است.

۱۰ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

۱۱ـاشتها را زیاد می‌کند.
۱۲ـنفخ و گاز معده را برطرف می‌کند.
۱۳ـبرای رفع تصلب شرائین مفید است.
۱۴ـدرد رماتیسم را برطرف می‌کند.
۱۵ـمیگرن را درمان می‌کند.
۱۶ـبرای معالجه سل مفید است.
۱۷ـدرد نقرس را برطرف می‌کند.
۱۸ـآب جمع شده در ریه‌ها را خارج می‌سازد.
۱۹ـبرای رفع اگزما و بیماریهای پوستی از کمپرس جوشانده میوه این درخت استفاده کنید.
۲۰ـفشار خون را پائین می‌آورد.
۲۱ـدر قدیم برای زایمان بی‌درد و آسان استفاده می‌شد.
۲۲ـضد میکرب و قارچ است.
۲۳ـبرای برطرف کردن عفونت‌های دستگاه ادراری مفید است.
۲۴ـدردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
۲۵ـبرای رفع ناراحتی‌های دوران یائسگی مفید است.

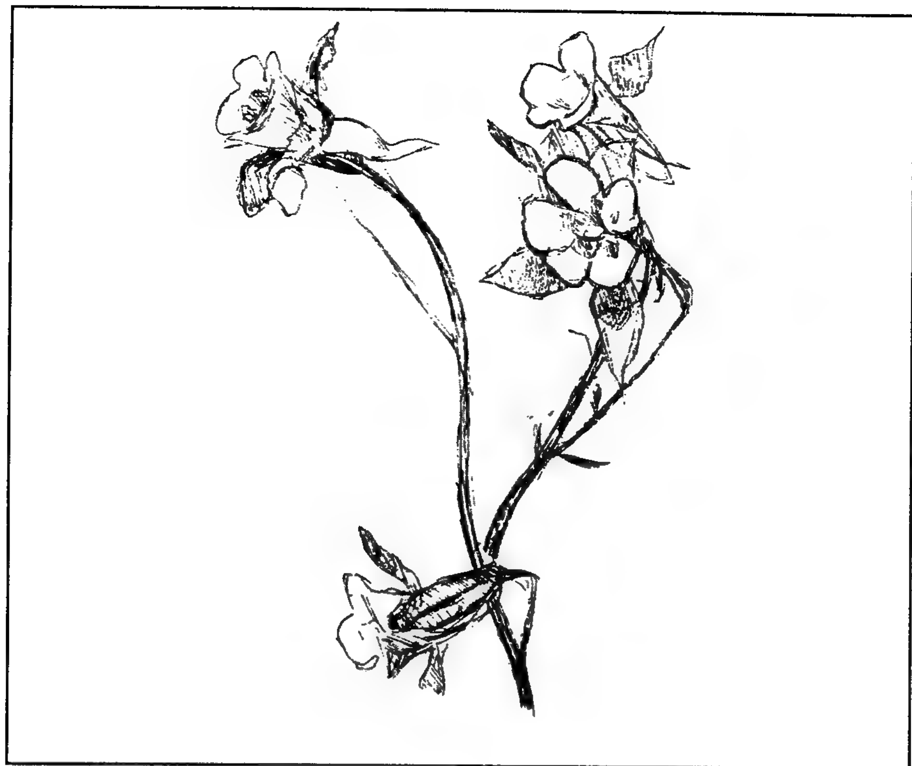
## مضرات پیرو

چون دم‌کرده و جوشانده این درخت بسیار قوی است، نباید در خوردن آن افراط کرد. زیرا خاصیت مدر بودن (ادرارآور) آن قوی بوده و ممکن است که کلیه‌ها را ناراحت کرده و باعث ورم کلیه و خونریزی شود.

برای رفع سنگ کلیه فقط باید به مدت یک ماه از آن استفاده کرد و بیشتر از آن صلاح نیست.

زنان حامله و شیرده و کسانی که کلیه ضعیف داشته و یا قبلاً بیماری کلیه داشته‌اند نباید از آن استفاده کنند. کسانی که آلرژی دارند ممکن است پس از استفاده از آن آلرژی آنها تحریک شود.

برای تسهیل درد زایمان باید از دم‌کرده میوه چند روز قبل از زایمان استفاده کرد.



## تاج‌الملوک Lady's slipper

### نام علمی Aquilegia vulgaris

تاج‌الملوک گیاهی است چندساله که ارتفاع ساقه آن به حدود یک متر می‌رسد. برگهای آن نازک، پهن، پنجه‌ای و به رنگ سبز تیره است. گلهای آن زیبا، به رنگ ارغوانی و یا آبی می‌باشد. این گیاه به صوت تزئینی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. تاج‌الملوک گیاه مناطق معتدله است و بیشتر در هندوستان و قسمت‌های گرم و معتدل اروپا و آسیا دیده می‌شود. این گیاه در نواحی سایه‌دار و مرطوب رشد می‌کند.

تاج‌الملوک از قدیم در بلوچستان به طور خودرو وجود داشته است.

**ترکیبات شیمیائی**

قسمت‌های مختلف این گیاه دارای گلوکوزید تولیدکننده اسید سیانیدریک است. در

دانه آن به غیر از این ماده، مواد چرب و امولسین Emulsine نیز موجود است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده**: مقدار یک قاشق سوپخوری از دانه تاج‌الملوک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ده دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) **کپسول**: یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی را سه بار در روز بخورید.

۳) **تنتورگل تاج‌الملوک**: ۱۰ـ۵ قطره از این تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید.

۴) **شربت گل تاج‌الملوک**: برای تهیه این شربت ۱۰ گرم ازگل تاج‌الملوک را با ۲۰ گرم شکر یا قند و یک لیوان آب مخلوط کرده در داخل ظرفی ریخته و در حرارت کم بپزید تا حجم آن به یک سوم تقلیل یابد. مقدار مصرف این شربت دو قاشق غذاخوری مخلوط با آب می‌باشد.

## خواص طبی

تاج‌الملوک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ ادرارآور است.

۲ـ سرفه و برونشیت را رفع می‌کند.

۳ـ خون را تصفیه می‌کند.

۴ـ برطرف‌کننده بیماریهای پوستی است.

۵ـ عرق‌آور است.

۶ـ ضد بیماری اسکوربوت است.

۷ـ اعصاب را آرام می‌کند.

۸ـ برای رفع خارش بدن از ضماد آن استفاده کنید.

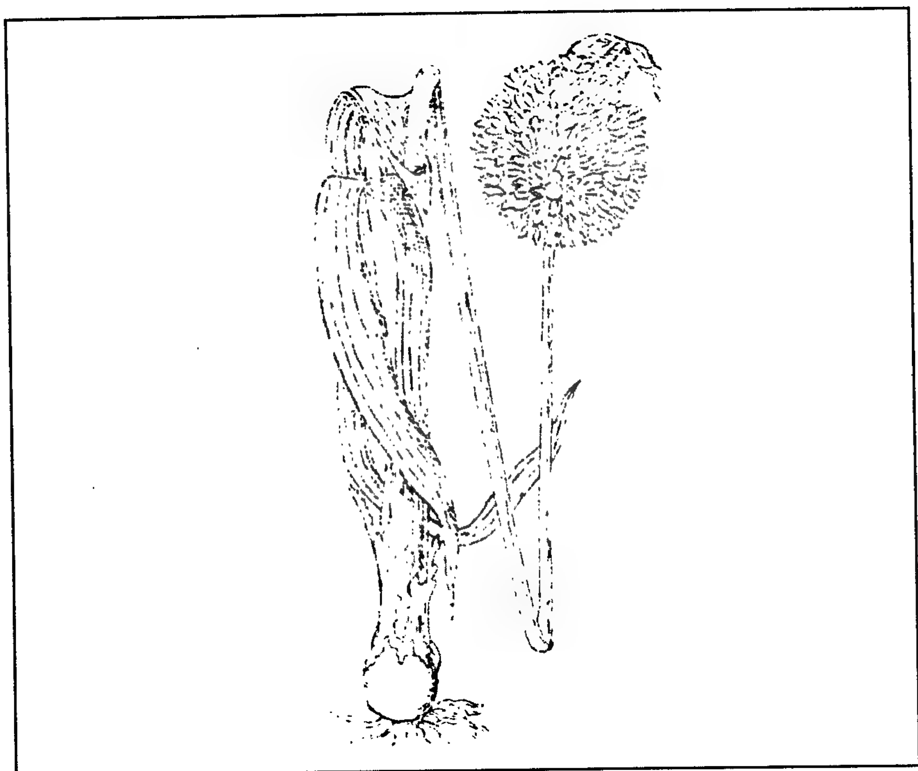
۹ـ در رفع یرقان مؤثر است.

۱۰ـ اگزما را رفع می‌کند.

۱۱ـ در درمان سل اثر مفید دارد.

## مضرات تاج‌الملوک

تاج‌الملوک چون دارای اسید سیانیدریک است نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد و مقدار آن نباید از حد مجاز گفته شده تجاوز کند.



## تره Leek

### نام علمی Allium porrum

تره که در گیلان کوار و در غرب ایران کَوَر نامیده می‌شود گیاهی است دو ساله با برگهای نواری‌شکل، دراز، خمیده و به رنگ سبز تیره. قسمت پائین ساقه دارای پیاز کوچکی بوده و سفیدرنگ می‌باشد. گلهای آن سفیدرنگ یا قرمز به صورت مجتمع و چترمانند در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. دانه‌های تره سیاه، پهن و ناصاف است. تره به دو صورت تابستانه و زمستانه که به نام تره‌فرنگی معروف است وجود دارد. نوع تابستانه کوتاه و نازک و نوع زمستانه خیلی بلند و دارای برگ‌های پهن می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، پیاز و تخم آن است.

## ترکیبات شیمیائی

تره دارای اسانس روغنی فرار که مرکب از ترکیبات سولفوره است می‌باشد. جزء اصلی این اسانس الیل دای سولفاید Allyl disulfied است.

برگ این گیاه دارای آنزیم‌های مختلف مانند مالتاز، دکستریناز Dextrinase و انورتاز می‌باشد.

در پیاز آن، آلی‌این Alliin، آلانین Alanine، آرجی‌نین Arginine، اسید اسپارتیک Aspartic acid، آسپاراژین Asparagine، هیستیدین Histidine، لوسین Leucine، میتونین Methionine، تریپتوفان Tryptophan، ولین Valine، فنیل آلانین Phenylalanine، پرولین Proline، سرین Serine، ترئونین Thereonine و مقدار کمی ارسنیک وجود دارد.

مواد موجود در، صد گرم پیاز تره‌فرنگی به صورت زیر است:

| | |
|---|---|
| آب | ۸۵ گرم |
| پروتئین | ۲/۲ گرم |
| نشاسته | ۱۱ گرم |
| کلسیم | ۵۲ میلی‌گرم |
| فسفر | ۵۰ میلی‌گرم |
| آهن | ۱/۱ میلی‌گرم |
| سدیم | ۵ میلی‌گرم |
| ویتامین A | ۴۰ واحد |
| ویتامین B1 | ۰/۱۱ میلی‌گرم |
| ویتامین B2 | ۰/۰۶ میلی‌گرم |
| ویتامین B3 | ۰/۵ میلی‌گرم |
| ویتامین C | ۱۸ میلی‌گرم |

## خواص طبی

تره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ دارای نوعی پنی‌سیلین می‌باشد بنابراین برای عفونت‌های مختلف مفید است.

۲ـ تره از تخمیر غذا در روده جلوگیری کرده و به هضم غذا کمک می‌کند. آن را بعد از غذا بجوید.

۳ـ ضدعفونی‌کننده معده و روده‌ها است.

۴ـ بازکننده گرفتگی اعضای بدن می‌باشد.

۵ـ ترشح ادرار را زیاد می‌کند.

۶ـ درد مفاصل و نقرس را برطرف می‌کند.

۷ـ برای رفع یبوست مزمن مفید است.

۸ـ از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند.

۹ـ برای کم کردن وزن مناسب است و چاقی را برطرف می‌کند.

۱۰ـ خلط‌آور و نرم‌کننده سینه است.

۱۱ـ برای رفع حبس‌البول از آب و یا سوپ آن استفاده کنید.

۱۲ـ سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

۱۳ـ برای دفع سنگ کلیه از جوشانده دانه آن و یا دم‌کرده آن ۴ گرم در یک لیتر شراب استفاده کنید.

۱۴ـ برای باز شدن گرفتگی صدا از سوپ آن بخورید.

۱۵ـ ورم گلو و نای را برطرف می‌کند.

۱۶ـ برای رفع خون دماغ برگ آن را در سرکه له کرده و به پیشانی بمالید.

۱۷ـ گرفتگی کبد را برطرف می‌کند.

۱۸ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۱۹ـ اگر با عسل خورده شود تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۲۰ـ برای معالجه بواسیر برگ پخته آن و یا به مقدار ۱۵ گرم آب تره بخورید.

۲۱ـ برای تسکین درد گزیدگی زنبور و حشرات، برگ تره را به محل گزیدگی بمالید.

۲۲ـ برای معالجه زخم‌های عفونی و یا ورم‌های رماتیسمی و نقرس، تره را در شیر پخته و به صورت ضماد روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۳ـ اگر کارد و چاقو را با آب تره آب دهند کند نمی‌شود.

۲۴ـ خوردن تره بعد از غذا مانع ترش کردن می‌شود.

۲۵ـ تره اشتهاآور است.

۲۶ـ برای باز کردن دمل‌ها و آبسه‌ها تره را در زیر خاکستر پخته و روی این قسمت‌ها بگذارید؛ و یا آب تره را با خمیر نان مخلوط کرده و روی دمل و آبسه قرار دهید.

۲۷ـ تره رنگ چهره را باز و پوست را لطیف می‌کند.

۲۸ـ کیسه صفرا را باز می‌کند.

۲۹ـ برای رفع سردرد و تنگی نفس تره را با جو پخته و بخورید.

۳۰ـ شیاف برگ کوبیده آن برای خشک کردن ترشحات رحم مفید است.

۳۱ـ برای قطع خونریزی از بینی تره را با کندر و سرکه مخلوط کرده و در بینی بریزید.

۳۲ـ بو داده تخم تره اسهال مزمن را قطع می‌کند و گازهای روده را برطرف می‌سازد.

۳۳ـ برای رفع لکه‌های پوست ضمادعصاره تخم تره را روی پوست بمالید.

## مضرات تره

تره نظر به‌این‌که گرم و خشک است برای گرم‌مزاجان مناسب نیست و این‌گونه اشخاص باید آن را با گشنیز و کاسنی بخورند.

زیاده‌روی در خوردن تره باعث تاری چشم، فساد لثه و دیدن خوابهای آشفته می‌شود.



## توت سفید White mulberry

**نام علمی Morus alba**

درخت توت بومی چین است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. این درخت در بیشتر نواحی ایران می‌روید.

درخت توت درختی است دو پایه به‌این معنی که نر و ماده دارد و درخت نر میوه نمی‌دهد. ارتفاع این درخت حتی تا ۲۰ متر نیز می‌رسد و تنه‌ای کلفت دارد. برگهای آن دندانه‌دار، پهن، به شکل قلب و به رنگ سبز روشن است. میوه آن همان توت است به صورت شفت، به طول ۲ سانتیمتر و به رنگ سفید یا شکری و با طعم شیرین می‌باشد.

برگ درخت توت غذای کرم ابریشم است و معمولاً در نقاطی که این درخت رشد می‌کند پرورش کرم ابریشم نیز مرسوم است.

گلهای درخت توت منفرد بوده و بر روی هر دو پایه وجود دارد. چوب این درخت

استحکام زیادی ندارد و در ایران از آن برای ساختن کاسه تار استفاده می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

توت دارای گلوکز، پکتین، پروتئین، اسید مالیک و اسید سیتریک می‌باشد.

در برگهای درخت توت کاروتن، آدنین Adenine، کولین Choline، کمی قند و اسید سوکسی نیک Succinic acid وجود دارد.

پوست ریشه آن دارای بتاآمیرین Beta amirin، سیتوسترول Sitosterol و رسینوتانول Resinotanol می‌باشد.

## خواص طبی

توت از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱ـ خون‌ساز و تصفیه‌کننده خون است.

۲ـ کبد و طحال را تمیز می‌کند.

۳ـ قند موجود در توت برای کسانی که مرض قند دارند ضرری ندارد بنابر این می‌توانند از آن استفاده کنند.

۴ـ اشخاص چاق نیز می‌توانند از توت استفاده کنند و حتی برای از بین بردن اشتها و کم کردن وزن می‌توان قبل از غذا مقداری توت خشک را با آب خورد.

۵ـ توت بدن را تقویت کرده و انرژی‌زا است.

۶ـ برای تقویت نیروی جسمی مفید است.

۷ـ ادرارآور است.

۸ـ مسمومیت غذایی را برطرف می‌کند.

۹ـ ملین بوده و یبوست را رفع می‌کند.

۱۰ـ برای معالجه رماتیسم مفید است.

## خواص برگ توت

برای استفاده از برگ توت از جوشانده آن استفاده می‌شود. برای تهیه آن مقدار ۳۰

گرم برگ خشک توت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید.

۱ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۲ـ تب‌بر است.

۳ـ برای التیام زخم، برگ توت را له کرده و روی زخم بگذارید.

۴ـ برای محکم کردن لثه‌ها، جوشانده برگ توت را در دهان مضمضه کنید.

۵ـ جوشانده برگ توت ضد سم است.

۶ـ برای بیماری‌های تنفسی مفید است.

۷ـ سرفه و آسم را برطرف می‌کند.

۸ـ در معالجه رماتیسم اثر مفید دارد.

۹ـ آب آوردگی بدن را رفع می‌کند.

## خواص ریشه درخت توت

برای تهیه جوشانده ریشه درخت مقدار ۳۰ گرم ریشه خرد شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید.

۱ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۲ـ کرم کدو را از بین می‌برد.

۳ـ مسهلی است قوی.

۴ـ برای برطرف کردن دندان درد، جوشانده ریشه را در دهان مضمضه کنید.

۵ـ برای سر باز کردن دمل و جوش، از کمپرس جوشانده ریشه استفاده کنید.



## ثعلب Crowfoot

### نام علمی Orchis maculata

ثعلب که در قدیم به اسامی مختلف ثعلب، شاطریون و ثعلب نامیده می‌شده است گیاهی است چندساله که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد.

این گیاه بیشتر در جنگل‌ها، مناطق مرطوب و نواحی کوهستانی اروپا، نواحی شمالی و غربی آسیا و شمال آفریقا می‌روید.

برگهای ثعلب بدون دمبرگ، پهن، بیضی شکل و به رنگ سبز تیره در سطح فوقانی ولی کمی غبارآلود در قسمت پائین می‌باشد. برگها دارای لکه‌های قهوه‌ای در سطح پهنک بوده و دور تا دور ساقه را گرفته‌اند. گلهای آن خوشه‌ای به رنگ ارغوانی بوده که لکه‌های قرمزی روی گلبرگ‌ها و حاشیه سفید آن وجود دارد. گلها در اواسط بهار ظاهر می‌شوند.

قسمت مورد استفاده این گیاه غده‌های زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین آنها را شسته و سپس در آب‌جوش قرار می‌دهند تا نرم شود و بعد آن را خشک می‌کنند.

## ترکیبات شیمیائی

ثعلب دارای ۵۰٪ مواد لعابی مانند باسورین، هیدرات کربن (مانند صمغ عربی)، ۲۷٪ آمیدون، ۵٪ مواد پروتئینی، ۱۵٪ قند، املاح معدنی مانند کلرور سدیم و فسفات کلسیم و همچنین مقدار جزئی اسانسی است که پس از خشک شدن به صورت کومارین درمی‌آید.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۵۰ گرم ثعلب را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. این دم کرده به صورت ژله درمی‌آید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***گرد ثعلب:*** غده ثعلب را به مدت یک شبانه‌روز در آب سرد خیس کرده سپس آن را مالش داده و خرد کنید و در حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد خشک نمائید و سپس آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید.

۳) ***ژله ثعلب:*** مقدار ۱۵ گرم ثعلب را با ۱۲۵ گرم شکر و ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و به جوش آورید. پس از اینکه ثعلب کاملاً حل شد آن را از روی آتش برداشته و بگذارید سرد شود و مقداری گلاب یا اسانس خوشبو به آن اضافه کنید و در یخچال بگذارید.

۴) **جوشانده:** مقدار ۲۰ گرم ثعلب را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

ثعلب از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ سرماخوردگی و بیماریهای ریوی را برطرف می‌کند.

۲ـ ورم حاد روده را از بین می‌برد.

۳ـ در معالجه حصبه اثر مفید دارد.

۴ـ خون‌ساز و تقویت‌کننده بدن است.

۵ـ تشنج را برطرف می‌کند.

۶ـ اخلاط خونی را از بین می‌برد.

۷ـ ورم مثانه را برطرف می‌کند.

۸ـ در معالجه ورم کلیه (نفریت) اثر مفید دارد.

۹ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۱۰ـ تقویت‌کننده اعصاب می‌باشد.

۱۱ـ رعشه را رفع می‌کند.

۱۲ـ تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۱۳ـ تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.

۱۴ـ برای برطرف کردن ریزش مو، ثعلب را با روغن زیتون مخلوط کرده و هر شب پوست سر را با آن ماساژ دهید.

۱۵ـ برای درست کردن یک نوشابه مقوی، ثعلب را با شیر و کاکائو مخلوط کنید. این نوشابه مخصوصاً برای بچه‌ها مفید است.

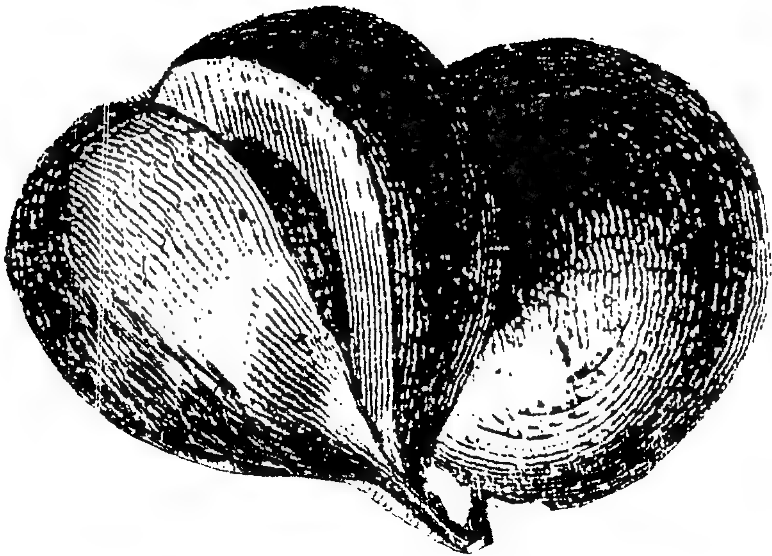
۱۶ـ در درمان فلج و لقوه مؤثر است.

۱۷ـ در درمان کزاز اثر مفید دارد.

۱۸ـ نرم‌کننده سینه و برطرف‌کننده سرفه است.

## مضرات ثعلب

ثعلب گیاه بی‌ضرری است فقط چون گرم است اشخاص گرم مزاج باید آن را با سکنجبین بخورند. خوردن ثعلب مخلوط با شکر اثر بهتری دارد.



## جوز Nutmeg

**نام علمی Myristica fragrans**

جوز بومی مناطق حاره کره زمین است و در هندوستان، اندونزی و جزایر هند شرقی به مقدار زیاد می‌روید.

جوز درختی است دو پایه که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می‌رسد. تنه آن دارای پوستی صاف و به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای است. برگهای آن متناوب، نوک‌تیز، دراز و سبزرنگ می‌باشد.

گلهای آن زنگوله‌ای شکل و به صورت ۳ یا ۴ تائی بر روی شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن شبیه زردآلو بوده که پس از رسیدن ترک برداشته و هسته آن نمایان می‌شود. درخت جوز در تمام طول سال میوه دارد. هسته جوز عطری مطبوع و طعمی تلخ و گرم دارد و به رنگ زرد متمایل به قهوه‌ای است.

برای استفاده طبی از هسته، ابتدا قسمت خارجی یا پوسته را از هسته جدا کرده و هر کدام را جداگانه خشک می‌کنند تا مغز هسته خارج شود این مغز را جوز Nutmeg می‌نامند. از جوز روغنی گرفته می‌شود که به نام روغن میس (Oil of mace) یا کره میس (Butter of mace) معروف است.

برای تهیه این روغن، ابتدا مغز هسته را آسیاب کرده و با آب به صورت خمیر درمی‌آورند و سپس آن را در بین دو صفحه گرم تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود. معمولاً جوز (۳۰ـ۱۰)٪ درصد روغن دارد.

بهترین نوع روغن میس در جزایر هند شرقی تولید می‌شود و در ظروف سنگی به تمام دنیا صادر می‌شود. البته روغن میس با درجه نامرغوب نیز در کشورهائی نظیر هلند ساخته می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

جوز دارای لیگ نین Lignin، استئارین Stearin، روغن‌های فرار، نشاسته و رزین می‌باشد. در روغن میس ماده‌ای به نام مای ریس تی‌سین Myristisine وجود دارد که سمی و مخدر است.

## خواص طبی

جوز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و پودر آن معمولاً در شیرینی‌پزی و غذاها به عنوان ماده معطر و خوش‌طعم‌کننده به‌کار می‌رود.

۱ـ تهوع و دل‌بهم خوردگی را تسکین می‌دهد.

۲ـ قابض و گرم‌کننده بدن است.

۳ـ درد معده و گاز معده را از بین می‌برد.

۴ـ اشتهاآور است.

۵ـ باعث تسریع هضم غذا می‌شود.

۶ـ قلب را تقویت می‌کند.

۷ـ در معالجه یرقان مؤثر است.

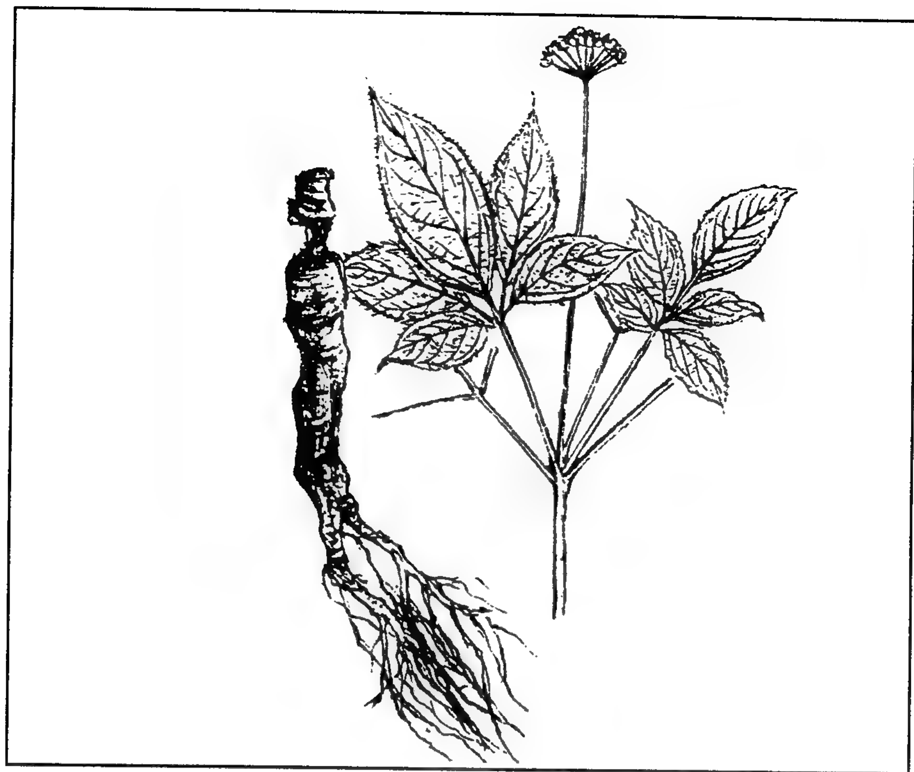
۸ـ در سردمزاجان نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
۹ـ آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.
۱۰ـ اسهال را برطرف می‌کند.
۱۱ـ برای خوشبو کردن دهان به‌کار می‌رود.
۱۲ـ رحم را تقویت کرده و نازائی را درمان می‌کند.
۱۳ـ تکرر ادرار را علاج می‌کند.
۱۴ـ کسانی که ناراحتی ادرار دارند و سخت ادرار می‌کنند با استفاده از جوز شفا خواهند یافت.
۱۵ـ گرفتگی عروق را باز می‌کند.
۱۶ـ زخم‌معده و روده را درمان می‌کند.
۱۷ـ خونریزی از ریه را بند می‌آورد.
۱۸ـ در درمان سیاتیک مؤثر است.

## استفاده خارجی

۱ـ برای رفع درد رماتیسم پودر جوز را با چربی و یا وازلین مخلوط کرده و روی نقاط دردناک بمالید.
۲ـ یک قطره از روغن جوز را روی شقیقه‌ها بمالید تا سردرد برطرف شود.
۳ـ برای درمان سستی و لقوه از ضماد جوز استفاده کنید.
۴ـ روی قسمت‌های خون‌مرده ضماد جوز بگذارید و یا این قسمت‌ها را کمپرس کنید.
۵ـ برای برطرف کردن گوش درد چند قطره از روغن جوز را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و دو قطره در هر گوش بچکانید.

## مضرات جوز

استفاده زیاد و بیش از مقدار معین جوز، حالت مسمومیت در بدن ایجاد کرده و باعث بروز عوارضی نظیر سرگیجه، سردرد، خنده‌های عصبی و حالت رخوت و خواب عمیق می‌شود. بنابراین همیشه باید آن را با احتیاط مصرف کنید.



# جین سینگ کره‌ای Korean ginseng

**نام علمی Panax ginseng**

جین سینگ کره‌ای که به نام جین سینگ آسیائی Asiatic ginseng و جین سینگ چینی Chinese ginseng نیز معروف می‌باشد گیاهی است که در استان منچوری چین می‌روید ولی هم‌اکنون در کره کشت و زرع می‌شود. این گیاه معروف به عجایب دنیا Wonder of the World و ریشه آدم Man root نیز می‌باشد.

Panax در یونانی به معنی داروی هر درد است زیرا چینی‌ها از هزاران سال پیش این گیاه را برای مداوای هر نوع مرضی به‌کار می‌بردند، جین سینگ عجایب دنیا هم معنی می‌دهد.

جین سینگ در آمریکای شمالی در استان کبک و انتاریو تا جنوب ایالت جورجیا می‌روید و به نام جین سینگ آمریکائی معروف می‌باشد که خواص آن کمی با نوع چینی

آن تفاوت دارد.

ساقه این گیاه تا یک متر بالا می‌رود. برگهای آن مرکب از پنج برگچه دراز، نوک‌تیز دندانه‌دار به اندازه‌های مختلف می‌باشد که دور برگچه تحتانی کوچکتر از بقیه است. گلهای آن به شکل چتر ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن می‌باشد که به صورت آدم است و باید بیش از ۶ سال عمر داشته باشد تا خواص آن ظاهر شود.

معمولاً ریشه را در پائیز با احتیاط از زمین بیرون می‌آورند تا صدمه نبیند سپس آن را می‌شویند و در سایه و یا در حرات کم خشک می‌کنند. بعد از این‌که ریشه‌ها سفت و سخت گردیدند آنها را تحت اثر بخار آب قرار داده و مجدداً در گرمای کم خشک می‌کنند.

جین سینگ به رنگ زرد متمایل به قرمز قهوه‌ای است، طعم آن شیرین ولی کمی تلخ و سخت و شکننده می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

مهمترین ماده‌ای که در ریشه جین سینگ وجود دارد جین سه نوساید Ginsenoside است که بین (۷-۴)٪ می‌باشد.

مواد مهم دیگر به شرح زیر است:

ترای ترپنتیک ساپانوساید Triterpentic saponoside، روغن‌های فرار، جرمانیوم Germanium، (۳۲-۸)٪ نشاسته، استروئید Steroides، ویتامین‌های B1، B2، B3، B5، C، E، بایوتین Biotin، کولین Choline و فلزات روی Zinc، منگنز Manganese، کلسیم، آهن، مس و مقداری چربی.

جین سینگ آمریکائی دارای پاناکسوساید Panaxoside می‌باشد.

## صور داروئی

جین سینگ به صورت تکه‌های کوچک، شربت، تنتور، شکلات، آبنبات، قرص و کپسول به بازار عرضه می‌شود. چون جین سینگ بسیار گران است بنابراین باید مواظب

بود که گیاهان دیگر را مخلوط با جین سینگ به شما نفروشند، پس همیشه بهتر است که ریشه آن را خریداری کنید.

۱) ***جوشانده:*** ریشه جین سینگ را خرد کرده و یک قاشق چایخوری از آن را در داخل دو لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم‌ساعت بجوشد. مصرف آن سه فنجان در روز است.

۲) ***شراب جین سینگ:*** مقدار ۱۰۰ گرم پودر و یا خردشده جین سینگ را در داخل یک لیتر شراب بریزید و آن را در جای تاریک و خنکی بگذارید و هر روزه آن را تکان دهید. پس از شش هفته این شراب آماده استفاده است و احتیاج به صاف کردن ندارد. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری دوبار در روز است.

۳) ***کپسول:*** مقدار مصرف یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز می‌باشد.

۴) ***تنتور جین سینگ:*** مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خرد شده این گیاه را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی بریزید و آن را برای مدت دو هفته در جای خنک و تاریکی بگذارید و هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵ قطره سه بار در روز می‌باشد.

## خواص طبی

جین سینگ کره‌ای از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده (برعکس جین سینگ آمریکائی که سرد می‌باشد) و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ چینی‌ها عقیده دارند که جین سینگ پنج عضو اصلی بدن را تقویت می‌کند.

۲ـ بدن را در مقابل عوامل خارجی، تغییر آب و هوا، استرس و فشارهای روانی حفظ می‌کند. این خاصیت را Adaptogenic می‌نامند.

۳ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

۴ـ حالت تهوع و استفراغ را برطرف می‌کند.

۵ـ باعث تقویت معده می‌شود.

۶ـ این گیاه برای کسانی که بعد از عمل جراحی ضعیف شده‌اند و یا کسانی که اشتها ندارند بسیار مفید است.

۷ـ خستگی را از بین می‌برد.

۸ـ دستگاه عصبی را تقویت می‌کند.

۹ـ رعشه و لرزش اعضای بدن را برطرف می‌سازد.

۱۰ـ در قدیم برای معالجه جذام به‌کار می‌رفته و هنوز هم بهترین دارو برای این بیماری است.

۱۱ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۲ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۱۳ـ داروی خوبی برای مداوای بیماران روانی است.

۱۴ـ برای درمان مالیخولیا مفید می‌باشد.

۱۵ـ برای برطرف کردن انواع سرطان به‌کار می‌رود.

۱۶ـ تومورهای سرطانی و غیر سرطانی را از بین می‌برد.

۱۷ـ در معالجه فلج اثر مفید دارد.

۱۸ـ انوع سردردها را برطرف می‌سازد.

۱۹ـ هوش و حافظه را تقویت کرده و حواس‌پرتی را از بین می‌برد.

۲۰ـ برای رفع بی‌خوابی مفید است.

۲۱ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۲۲ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۲۳ـ قلب را تقویت می‌کند.

۲۴ـ غدد ترشحی بدن را فعال می‌کند.

۲۵ـ تشنگی را برطرف می‌کند.

۲۶ـ آسم و تنگی نفس را برطرف می‌سازد.

۲۷ـ گیاه مفیدی برای کسانی است که می‌خواهند تریاک و اعتیادات دیگر را ترک کنند.

۲۸ـ قلب را آرام کرده و طپش قلب را برطرف می‌کند.

۲۹ـ گردش خون را تنظیم کرده و مداواکننده دست و پای سرد است.

۳۰ـ کم‌خونی را درمان می‌کند.

۳۱ـ اگر تحت استرس هستید این گیاه شما را آرام می‌کند.

۳۲ـ عفونت را از بین می‌برد.

۳۳ـ از پیری جلوگیری کرده و عمر را طولانی می‌سازد.

۳۴ـ بیماریهائی راکه با تب و تورم همراه هستند معالجه می‌کند.

۳۵ـ چینی‌ها برای تسهیل زایمان در هنگام وضع حمل این گیاه را به زائو می‌دهند.

۳۶ـ طحال و ریه را تقویت می‌کند. در طب چینی این دو عضو مسئول انرژی بدن هستند.

۳۷ـ برای مداوای زخم معده و روده مفید است.

## تحقیقات جدید که در روی این گیاه انجام شده:

۱ـ کلسترول و چربی خون را پائین می‌آورد و انسان را در مقابل اشعه رادیواکتیو محافظت می‌کند.

۲ـ هضم و جذب پروتئین را تسریع کرده، و قندخون را پائین می‌آورد. هنگامی که آن را همراه با انسولین مصرف کنند اثر آن شدیدتر می‌شود.

۳ـ در تحقیقاتی که روی موشها انجام گرفت نشان داده شد که: گرچه این گیاه اثر مستقیم روی هورمون‌های جنسی ندارد ولی مقدار هورمون گونادوتروپین Gonadotropin راکه به وسیله غده هیپوفیز Pituitary ترشح می‌شود زیاد کرده و باعث رشد و بلوغ زودتر موشها می‌شود.

۴ـ در آزمایش دیگر، این گیاه باعث افزایش وزن پروستات و بیضه‌ها در موشهای نر و رحم و تخمدان در موشهای ماده گردید.

۵ـ زخم معده و زخم اثنی‌عشر با استفاده از این گیاه برای مدت سه هفته درمان شد و حتی کسانی که در معده‌شان به اندازه کافی اسید ترشح نمی‌شود با خوردن این گیاه قبل از غذا توانستند مقدار بیشتری غذا بخورند و ناراحتی هضم نداشتند.

۶ـ در موشهائی که غده تیروئید آنها برداشته شده بود استفاده از این گیاه باعث بالا رفتن سوخت و ساز بدن و نیز باعث فعالیت بیشتر غده تیروئید در خرگوش‌ها شد.

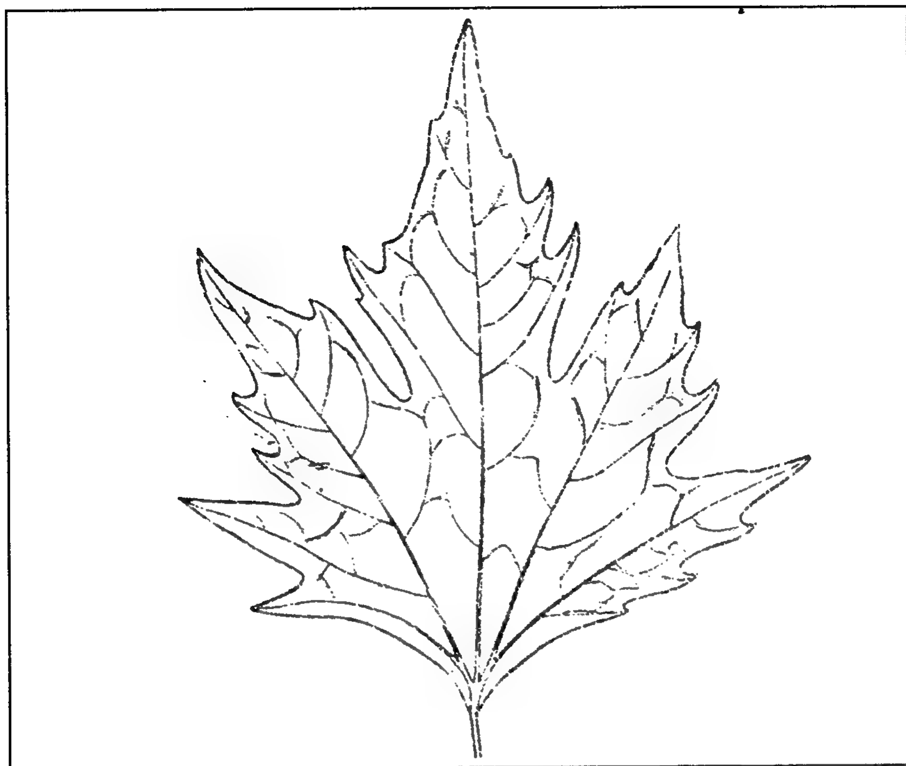
۷ـ مقاومت بدن را در مقابل سرما و گرمای شدید بالا می‌برد.

## عوارض جانبی

جین سینگ اگر به مقدار کم مصرف شود خطری ندارد و مسموم‌کننده نیست. تحقیقات در روی موشها نشان داده است که مقدار ۱۶/۵ میلی‌گرم برای هر کیلوگرم وزن موش به صورت تزریق داخل وریدی هیچگونه علائمی ایجاد نمی‌کند. در مورد انسان مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم از تنتور ۳٪ آن نیز کاملاً بدون عوارض است، ولی اگر این مقدار دوبرابر یعنی ۲۰۰ میلی‌گرم تزریق شود باعث کهیر، خارش، سرگیجه، سردرد، تب و خونریزی می‌شود.

به طور کلی در انسان مصرف ۱۰ گرم در روز عوارضی ایجاد نمی‌کند. اگر پس از مصرف جین‌سینگ مبتلا به عوارض زیر شدید باید استفاده آن را قطع کنید:

درد سینه، اسهال، سردرد، بالا رفتن فشارخون، بی‌خوابی، سرگیجه، خون‌دماغ و حالت تهوع.



## درخت چنار Oriental plan tree

### نام علمی Plantanus Orientalis

چنار درختی است که در نواحی مختلف آسیا و اروپا می‌روید بلندی آن به حدود ۴۰ متر می‌رسد و دارای عمری طولانی و چوبی بسیار سخت می‌باشد.

پوست تنه این درخت به صورت قطعات نامنظم ریخته و زیر آن تنه درخت به رنگ سفید مایل به سبز درمی‌آید. برگهای چنار ساده، پنجه‌ای متناوب و دارای ۷ـ۵ شاخه است. گلهای آن به صورت نر و ماده بر روی یک پایه قرار دارند. میوه آن از چند فندقه کروی شکل تشکیل می‌شود.

### ترکیبات شیمیائی

چنار دارای آلانتوین Alantoin، آسپاراژین Asparagine و دی آلانتوین می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **عرق چنار:** برای تهیه آن پوست، برگ و میوه چنار را به مدت دو شبانه‌روز در آب خیس کرده و سپس آن را تقطیر می‌کنند.

۲) **جوشانده:** مقدار ۳۰ گرم پوست و برگ چنار را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

چنار از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ـ ضماد برگ تازه چنار را اگر بر روی زانو بگذارید درد آن را برطرف می‌کند.

۲ـ برای رفع دندان‌درد برگ چنار را در سرکه جوشانده و سپس آن را مضمضه کنید.

۳ـ برای درمان ورم ملتحمه چشم، ضماد برگ تازه چنار را روی چشم بگذارید.

۴ـ برای درمان زخم حاصل از سوختگی، برگ خشک چنار را کوبیده و روی زخم‌ها بپاشید.

۵ـ عرق چنار که از پوست، برگ و میوه آن تهیه می‌شود درمان‌کننده سریع تنگی نفس می‌باشد.

۶ـ برای درمان اسهال خونی و اسهال ساده، پوست چنار را در سرکه جوشانده و یک قاشق سوپخوری از آن را به فاصله هر دو ساعت بنوشید تا اسهال برطرف شود.

۷ـ ضماد برگ چنار درمان‌کننده تورم می‌باشد.

۸ـ برای برطرف کردن پوسته‌پوسته شدن دست‌ها و قسمت‌های مختلف بدن، پوست چنار را بسوزانید و سپس آن را با آب مخلوط کرده و روی این قسمت‌ها بمالید.

۹ـ عرق ریشه چنار معده را تقویت کرده و برای برطرف کردن دل درد، رعشه و استسقاء (جمع شدن آب در بدن) مفید است.

۱۰ـ برای رفع لکه‌های پوست، این قسمت‌ها را با جوشانده پوست درخت چنار کمپرس کنید.

۱۱ـ اگر صدای شما گرفته از جوشانده میوه و برگ این درخت بنوشید.

## مضرات چنار

فرآورده‌های چنار معمولاً به صورت خارجی مصرف می‌شود ولی استفاده داخلی از آن نیز کاملاً بی‌خطر است.



## چهار ادویه (فلفل جامائیکا) Allspice
### نام علمی imenta officinalis

درختی است زیبا که ارتفاع آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد. این درخت بومی جامائیکا، آمریکای مرکزی و نواحی شمال آمریکای جنوبی است و اکنون در نقاط دیگر دنیا مانند هندوستان نیز کشت می‌شود.

برگهای فلفل جامائیکا پهن، بیضی، نوک‌تیز، بدون دندانه و سبز تیره است. این درخت بعد از سه سال گل می‌دهد. گلهای آن سفیدرنگ، خوشه‌ای و معطر است که در اواسط تابستان و پائیز گل‌های آن در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن کوچک و سبزرنگ با طعمی تند می‌باشد که پس از چیدن به رنگ قرمز درمی‌آید. ماده مؤثر آن در پوست میوه وجود دارد. هنگامی‌که میوه می‌رسد عطر خود را از دست می‌دهد بنابراین برای استفاده از اسانس آن، میوه را قبل از رسیدن و به محض

این که به اندازه کافی بزرگ می‌شود می‌چینند و سپس آن را در زیر آفتاب خشک کرده و به وسیله تقطیر، اسانس آن را می‌گیرند.

بوی چهاردانه مانند عطر دارچین و میخک است.

## ترکیبات شیمیائی

در میوه درخت حدود ۴٪ اسانس وجود دارد که مانند اسانس میخک می‌باشد. این اسانس دارای ۶۵٪ فنول یوجنول Phenod eugenol، و موادی مانند متیل یوجنول Methyl eugenol، سینئول Cineole، میرتنول Myrtenol، کاریو فی لین Caryo phylene، فلاندرن، کامفن، اسید مالیک Malic acid، اسید گالیک Galic acid، تانن، رزین، ویتامین A و ویتامین C می‌باشد.

اسانس چهار ادویه مایعی است بی‌رنگ مایل به زرد، با بوی معطر که رنگ آن براثر ماندن تیره می‌گردد.

## صور داروئی

۱) **گرد**: از گرد چهارادویه به عنوان چاشنی غذاها استفاده می‌شود.

۲) ***اسانس روغنی***: این اسانس را می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد. برای برطرف کردن درد دندان کافی است یک قطره از این اسانس را با پنبه آغشته کرده و روی دندان یا لثه بگذارید.

۳) **دم‌کرده**: یک قاشق چایخوری از گرد چهار ادویه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) **پماد**: برای درست کردن پماد، مقدار ۳۰ قطره از اسانس چهارادویه را در صد گرم وازلین ریخته و کاملاً آن را بهم بزنید تا به خوبی مخلوط شود. این پماد در برطرف کردن دردهای موضعی بسیار مؤثر است. ولی اشخاصی که پوست حساس دارند نمی‌توانند از این پماد استفاده کنند زیرا باعث قرمزی و سوزش می‌شود.

## خواص طبی

فلفل جامائیکا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ یکی از بهترین ادویه‌ها برای چاشنی غذاهاست زیرا عطر و طعم مطبوعی به آن می‌بخشد.

۲ـ داروی خوبی برای بیماریهای دستگاه هاضمه است.

۳ـ ضدگاز و نفخ معده است.

۴ـ برای برطرف کردن درد به‌کار می‌رود.

۵ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۶ـ برای برطرف کردن گاز و اسپاسم معده کافی است که چند قطره اسانس آن را روی قند ریخته و در دهان بگذارید و یا آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۷ـ در صورت خوردن مسهل می‌توانید چند قطره از اسانس این گیاه را بخورید تا از اسپاسم و دل درد جلوگیری شود.

۸ـ برای برطرف کردن سرماخوردگی از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۹ـ دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

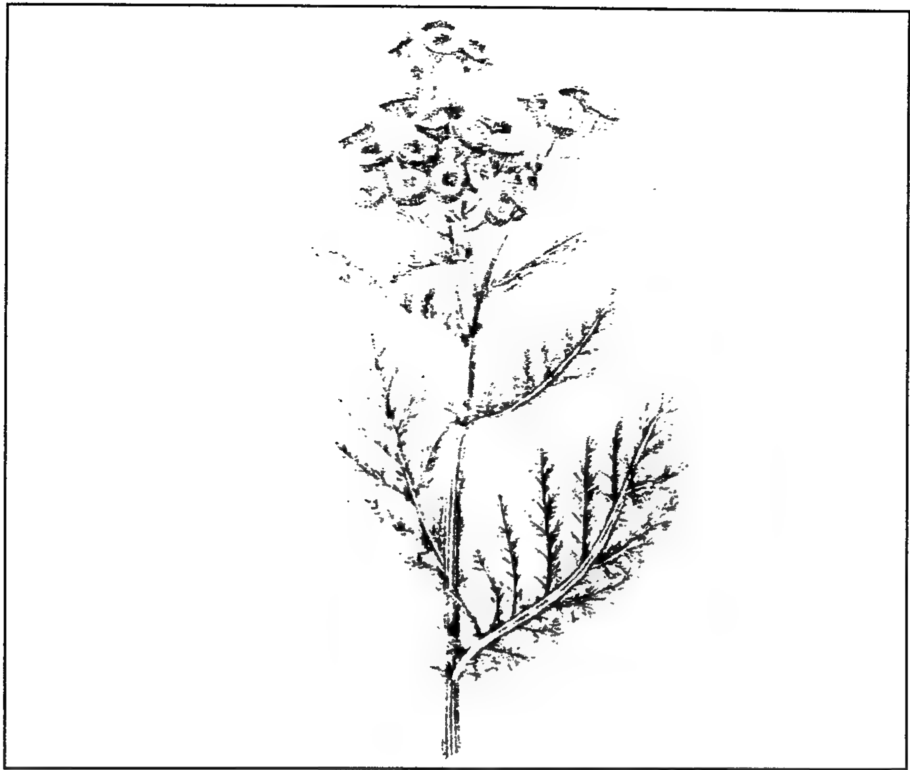
۱۰ـ قندخون را تنظیم می‌کند.

۱۱ـ تقویت‌کننده بدن است.

۱۲ـ آنتی اکسیدان قوی‌ئی است.

## مضرات چهار ادویه

مصرف زیاد چهارادویه باعث تهوع، تشنج و اسهال می‌شود. زنان حامله و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



## حشیشةالملوک Tansy

### نام علمی Tanacetum vulgare

نام Tansy از لغت یونانی Athanoton که به معنی جاودانگی است گرفته شده زیرا گلهای آن مدت زیادی دوام می‌آورند و خشک نمی‌شوند.

در قدیم‌الایام این گل را جلوی پای پادشاهان و امرا می‌ریختند. کشیش‌ها در روز ایستر در کلیساها از حشیشةالملوک کیکی می‌پزند و می‌خورند؛ چون اعتقاد دارند که این کیک بدن را تمیز و اخلاط را متعادل می‌سازد.

حشیشةالملوک بومی اروپا است و هم‌اکنون در اروپا، آسیا و شمال آفریقا کشت می‌شود.

این گیاه به طور خودرو در خرابه‌ها، کنار جاده‌ها و رودخانه‌ها و مناطق مرطوب می‌روید. گیاهی است علفی و بسیار معطر، با ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به یک متر

می‌رسد.

برگهای آن متناوب و دندانه‌دار به طول تقریبی ۱۵ سانتیمتر و عرض ۱۰ سانتیمتر است. گلهای آن به صورت چتری و گل‌آذین با رنگی زرد در اوائل پائیز در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و منظره‌ای زیبا به این گیاه می‌دهد.

از این گیاه برای موارد تزئینی نیز استفاده می‌شود.

قسمت مورد استفاده حشیشةالملوک برگ و گل آن است که دارای طعمی تلخ و تند بوده و دهان را می‌سوزاند.

گاو و گوسفند این گیاه را دوست داشته و آن را می‌خورند. اگر گوشت را با برگ و گل گیاه مخلوط کنید حشرات به آن حمله نمی‌کنند.

## ترکیبات شیمیائی

حشیشةالملوک دارای تناسیتین Tenacetin، اسید تانیک Tanic acid، روغن فرار، اسانس و پروتئین می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۱۵ گرم از برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده با عسل و یا شکر شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **تنقیه:** مقدار ۲۰ گرم برگ و گل گیاه را در یک لیتر آب‌جوش که مقداری نمک به آن اضافه کرده‌اید ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید. این تنقیه برای دفع کرم کدو و کرمک به‌کار می‌رود.

۳) **روغن:** مقدار ۵۰ گرم برگ و گل گیاه را در یک لیتر روغن زیتون ریخته و بگذارید مدت یک هفته بماند این روغن برای مداوا و پانسمان زخم‌ها بسیار مؤثر است.

۴) **تنتور:** مقدار ۱۰۰ گرم برگ و گل گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را بهم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ـ۵ قطره سه بار در روز

است.

۵) *اسانس:* این اسانس براثر تقطیر گل و برگ این گیاه با آب به دست می‌آید و مایعی است زرد کم‌رنگ. مقدار مصرف آن یک قطره همراه با آب سه بار در روز است.

## خواص طبی

حشیشةالملوک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۲ـ کرم معده و روده و کرمک را از بین می‌برد.

۳ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۴ـ ضدعفونی‌کننده است.

۵ـ نقرس را رفع می‌کند.

۶ـ در درمان رماتیسم مؤثر است.

۷ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۸ـ تب‌بر است.

۹ـ دستگاه هاضمه و معده را تقویت می‌کند.

۱۰ـ برای رفع گرفتگی و اسپاسم ماهیچه از دم‌کرده آن استفاده کنید .

۱۱ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۲ـ برای درمان تشنج و صرع از اسانس این گیاه استفاده کنید (یک قطره همراه با آب سه بار در روز)

۱۳ـ کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

۱۴ـ اسپاسم و گاز معده را برطرف می‌سازد.

۱۵ـ برای معالجه شکستگی استخوان از ضماد آن استفاده کنید.

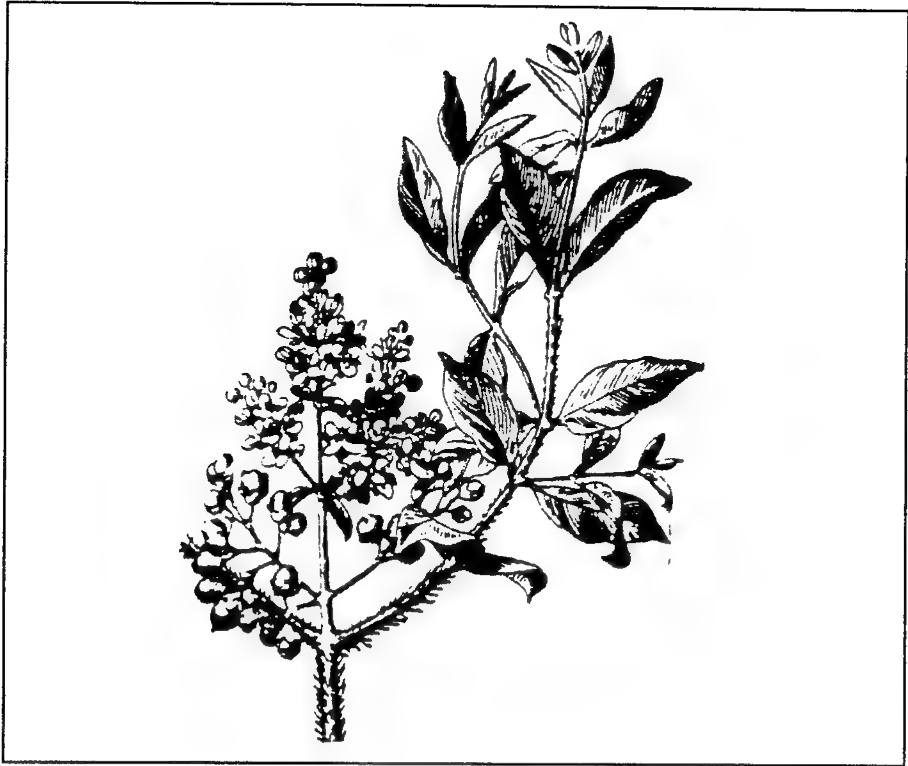
۱۶ـ روی خراش و ترک‌های دست اگر کمپرس دم‌کرده آن را قرار دهید به زودی آن را التیام می‌بخشد.

۱۷ـ برای برطرف کردن تورم ضماد آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۸ـ برای درمان هیستری مفید است.

## مضرات حشیشةالملوک

این گیاه باید به مقدار کم مصرف شود زیرا استفاده بیش از مقدار تجویز شده باعث مسمومیت و تشنج می‌گردد.



## حنا Henna

### نام علمی Lawsonia inermis

حنا درختچه‌ایست که در نواحی گرمسیر شمال آفریقا، آسیا و هند می‌روید. ارتفاع آن تا ۶ متر نیز می‌رسد. شاخه‌های آن متقابل، خاردار که پوست سفید متمایل به خاکستری دارد. برگهای حنا بیضی، نوک‌تیز، متقابل به طول تقریبی ۳ سانتیمتر و گلهای آن سفیدرنگ یا قرمز، به صورت خوشه‌های متعدد می‌باشد. میوه آن به شکل کپسول، گرد و دارای چهارخانه است.

درختچه حنا تا هنگام جوانی خار ندارد و سپس ساقه آن خاردار می‌شود.

قسمت مورد استفاده این درختچه برگ آن است که به صورت پودر عرضه می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

حنا دارای حدود ۷٪ تانن، گلوکوزاید، ۶٪ چربی، یک ماده رنگی به نام Lawsone، رزین و اسید هنوتانیک Hennotanic acid می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **جوشانده:** مقدار ۳۰ گرم برگ خشک حنا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم‌ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. از این جوشانده برای رفع پیله دندان به صورت غرغره استفاده می‌شود.

۲) **خمیر حنا:** مقداری از پودر حنا را در ظرفی ریخته و به مقدار کافی روی آن آب بریزید تا به صورت خمیر درآید از این خمیر برای رنگ کردن موی سر و دست و پا استفاده می‌شود. اگر مقدار کمی پودر نیل به آن اضافه کنید به آن رنگ حنا می‌گویند.

۳) **دم‌کرده:** مقدار ۲۰ گرم از برگ کوبیده حنا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

## خواص طبی

حنا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ اثر ضد باکتری دارد.

۲ـ ضد قارچ می‌باشد مخصوصاً قارچ کچلی را از بین می‌برد.

۳ـ برای از بین بردن شوره سر حنا را با روغن زیتون مخلوط کرده و به سر بمالید و پس از یک ربع ساعت آن را بشوئید.

۴ـ دم‌کرده حنا سینه را نرم می‌کند و برونشیت را از بین می‌برد.

۵ـ برای برطرف کردن ناراحتی‌های پوستی خمیر حنا را به پوست بمالید.

۶ـ خمیر حنا بهترین کرم ضدآفتاب می‌باشد زیرا مانند پرده‌ای از تأثیر اشعه مضر آفتاب به پوست جلوگیری می‌کند.

۷ـ برای از بین بردن جوش و کورک روی آنها خمیر حنا بگذارید.

۸ـ در قدیم از حنا برای معالجه جذام استفاده می‌کردند.

۹ـ برای آسان کردن وضع حمل، دم‌کرده حنا را در موقع زایمان به زائو بدهید. این دم‌کرده برای برطرف کردن درد بعد از زایمان نیز مفید است.

۱۰ـ برای رفع سردرد حنا را با سرکه خمیر کرده و بر پیشانی بمالید.

۱۱ـ خوردن دم‌کرده حنا، سنگ مثانه و سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

۱۲ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۳ـ احتباس ادراری و سختی دفع ادرار را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای معالجه بیماریهای ناخن و گوشه کردن آن، خمیر حنا را روی آن بمالید.

۱۵ـ برای رفع ضرب‌خوردگی. خون‌مردگی عضلات، روی این قسمت‌ها خمیر حنا بگذارید.

۱۶ـ برای معالجه سوختگی پوست، قسمت‌های سوخته را با دم‌کرده حنا بشوئید.

۱۷ـ اگر روغن گل حنا را به پوست سر بمالید باعث تقویت موها می‌شود.

۱۸ـ برای کم کردن وزن و جلوگیری از چاقی هر روز یک فنجان دم‌کرده حنا بنوشید.

۱۹ـ اگر دست و پا سرمازده است و شدیداً می‌خارد چند شب خمیر حنا روی آن بگذارید و صبح بشوئید.

۲۰ـ برای رشد و تقویت موی سر، حنا را با روغن زیتون و یا روغن کنجد خمیر کرده و به سر بمالید و پس از یک ربع ساعت آن را بشوئید.

۲۱ـ برای برنزه کردن پوست می‌توان از خمیر حنا استفاده کرد.

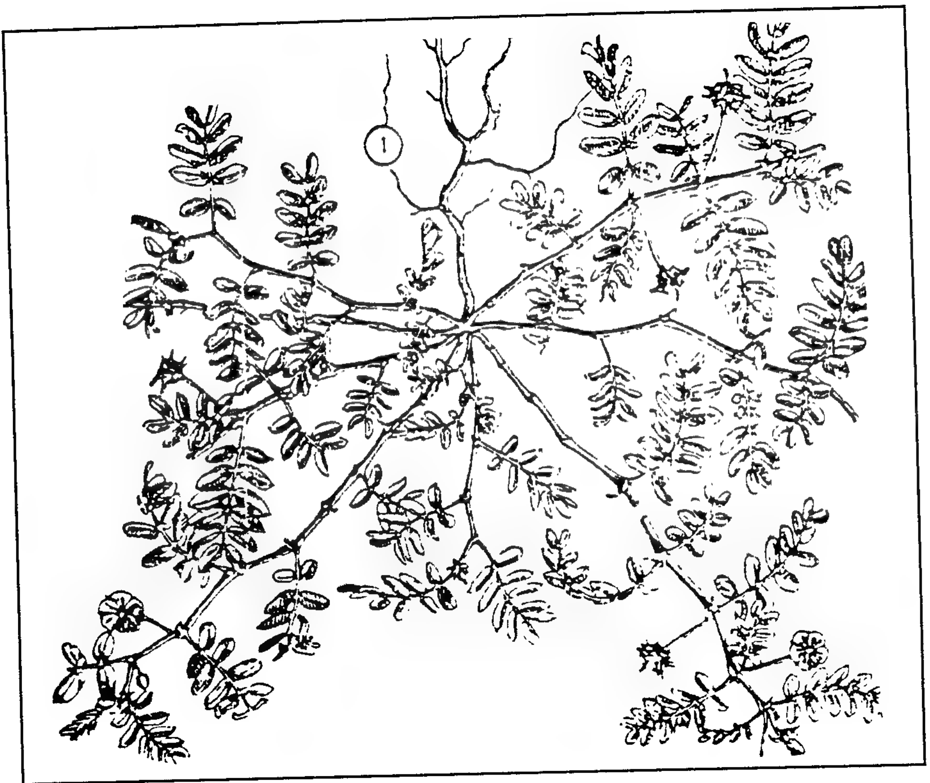
۲۲ـ برای جلوگیری از عرق دست و پا و رفع بوی بد پا خمیر حنا را به این قسمت‌ها بمالید.

۲۳ـ از حنا می‌توان کرم و لوسیون‌های زیبائی درست کرد که برای هر نوع پوستی مناسب است.

۲۴ـ اگر ناخن‌ها زرد شده و یا مبتلا به قارچ شده است خمیر حنا روی آنها بگذارید.

## مضرات حنا

حنا کمی سمی است و نباید به مقدار زیاد خورده شود. مصرف ۲ تا ۳ فنجان دم‌کرده آن در روز کاملاً بی‌خطر است. زنان حامله نباید از آن استفاده کنند زیرا باعث سقط جنین می‌شود.




## خارخسک Caltrops (Puncture vine)

**نام علمی Tribulus terrestris**

خارخسک در اغلب نواحی کره زمین می‌روید. گیاهی است علفی که ساقه پوشیده از تار آن روی زمین می‌خزد. برگهای آن متقابل و مرکب، برگچه‌های زوج ۳ تا ۶ تائی در طرفین دمبرگ اصلی جای دارند. گلهای آن زرد رنگ و در اطراف ساقه و کناره برگها به صورت تک‌تک ظاهر می‌شود. میوه آن گرد، خاردار و دارای پنج قسمت جداشدنی می‌باشد.

از کلیه اعضاء این گیاه برای مصارف درمانی استفاده می‌شود.

### ترکیبات شیمیائی

میوه آن شامل یک آلکالوئید، روغن‌های اشباع‌نشده، رزین و مقدار کمی از نیترات‌ها

Nitrates است.

## صور داروئی

۱) **تنتور:** مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می‌باشد.

۲) **کپسول:** خارخسک در کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی نیز عرضه می‌شود. مقدار مصرف آن ۲ـ۱ کپسول سه بار در روز است.

۳) **دم‌کرده:** مقدار ۳۰ گرم از مخلوط میوه، برگ و ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) **جوشانده:** ۱۰ گرم از میوه خارخسک و به همان مقدار از عناب و سه پستان را با هم مخلوط کرده و در یک لیتر آب‌جوش بریزید و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده ۴ـ۳ فنجان در روز است. این جوشانده تب‌بر و عرق‌آور می‌باشد.

## خواص طبی

خارخسک از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ به طور کلی برای تمام بیماریهای دستگاه ادراری به‌کار می‌رود.

۲ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۳ـ اگر در هنگام ادرار کردن درد دارید و یا ادرار به سختی خارج می‌شود حتماً از این گیاه برای مداوا استفاده کنید.

۴ـ اسپرم را زیاد می‌کند.

۵ـ تورم پروستات را برطرف می‌کند.

۶ـ خروج بی‌اختیار اسپرم را درمان می‌کند.

۷ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۸ـ خارش‌های مزمن پوست را رفع می‌کند.

۹ـ خارخسک ملین بوده و اخلاط را خارج می‌سازد.

۱۰ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۱۱ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۱۲ـ تقویت‌کننده معده است.

۱۳ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۱۴ـ سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و از بدن خارج می‌سازد.

۱۵ـ ورم کلیه و مثانه را درمان می‌کند.

۱۶ـ برای درمان آرتروز و رماتیسم مقداری از این گیاه را در روغن کنجد ریخته و بجوشانید و پس از سرد شدن این روغن را روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۱۷ـ عصاره و یا تنتور آن را با عسل مخلوط کرده و برای رفع عفونت دهان، درد لثه و ورم گلو در دهان مضمضه کنید.

۱۸ـ برای تقویت نیروی جنسی نخود را یک شبانه‌روز در آب تازه خارخسک خیس کرده و سپس بخورید.

۱۹ـ اشتها‌آور است.

۲۰ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۲۱ـ در درمان آسم مؤثر است.

۲۲ـ ناراحتی‌های پوستی را برطرف می‌سازد.

۲۳ـ تصفیه‌کننده خون است.

۲۴ـ در درمان کمردرد مؤثر است.

۲۵ـ کم‌خونی را درمان می‌کند.

۲۶ـ تکرار ادرار را برطرف می‌سازد.

۲۷ـ نقرس را رفع می‌کند.

۲۸ـ در هندوستان برای زیاد کردن ادرار و تقویت نیروی جنسی آن را با برنج جوشانده و می‌خورند.

۲۹ـ در قدیم برای درمان سوزاک به‌کار می‌رفت.

۳۰ـ خون‌دماغ را برطرف می‌کند.

## مضرات خارخسک

این گیاه اگر به‌مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه عوارضی ندارد.



## خار مقدس (اشترخار) Blessed thistle

### نام علمی Cnicus benedictus

**«بادآور»**

این گیاه علوفه شترها است و به‌همین دلیل در بعضی از مناطق ایران آن را خارشتر نیز می‌نامند ولی باید متذکر شد که اشترخار با خارشتر که نام علمی آن Alhagi persarum می‌باشد و از آن ترنجبین می‌گیرند فرق دارد.

اشترخار بومی مناطق مدیترانه و آسیای مرکزی است. گیاهی است یکساله با ساقه‌ای راست و پرزدار که ارتفاع آن به حدود ۸۰ سانتیمتر می‌رسد.

برگهای آن درشت، تیغ‌دار و دندانه‌دار با بریدگیهای عمیق می‌باشد. گلهای آن زردرنگ و در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه‌اش فندقه بوده که دارای تارهای بلند است.

برگ، شاخه و ریشه آن استفاده طبی دارد.

## ترکیبات شیمیائی

اشترخار دارای ماده تلخی به نام کنی‌سین Cnicine، صمغ، رزین، تانن، اسانس، قند و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیوم و پتاسیم است.

## صور داروئی

۱) *کپسول*: این کپسول را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

۲) *تنتور*: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم از ریشه، ساقه و برگ خشک اشترخار را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.

۳) **دم‌کرده**: مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.

۴) *سرکه اشترخار*: مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید به مدت یک ماه و نیم در آفتاب بماند. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۵) **سکنجبین**: نیم کیلو عسل را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و پس از اینکه عسل کاملاً حل شد نیم‌لیتر سرکه اشترخار را به‌آن اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد. مقدار مصرف آن دو قاشق چایخوری سه بار در روز است.

## خواص طبی

گیاه اشترخار از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. طعم آن تلخ و بوی آن نامطبوع می‌باشد.

۱ـ یکی از قدیمی‌ترین گیاهانی است که برای باز شدن عادت ماهیانه خانمها مصرف

می‌شود.

۲ـ در تمیز کردن کبد و رفع بیماریهای کبدی اثر مفیدی دارد.

۳ـ اشتها را باز می‌کند.

۴ـ ادرارآور است.

۵ـ قلب را آرام می‌کند.

۶ـ برای رفع میگرن مفید است.

۷ـ اخلاط را از سینه بیرون می‌آورد.

۸ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۹ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۱۰ـ برای برطرف کردن دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه می‌توان اشترخار را همراه با زنجبیل دم کرد و مصرف نمود.

۱۱ـ تب را پائین می‌آورد.

۱۲ـ برای معالجه یرقان مفید است.

۱۳ـ برای برطرف کردن دردهای عضلانی و درد مفاصل، ریشه این گیاه را در سرکه خیس کرده و سپس له کرده و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۱۴ـ ضد سرطان است.

۱۵ـ برای رفع بیماریهای کلیه مفید است.

۱۶ـ ضد گاز و نفخ معده می‌باشد.

۱۷ـ مسمومیت‌ها را برطرف می‌کند.

۱۸ـ رحم را تقویت می‌کند.

۱۹ـ گرم‌کننده معده است.

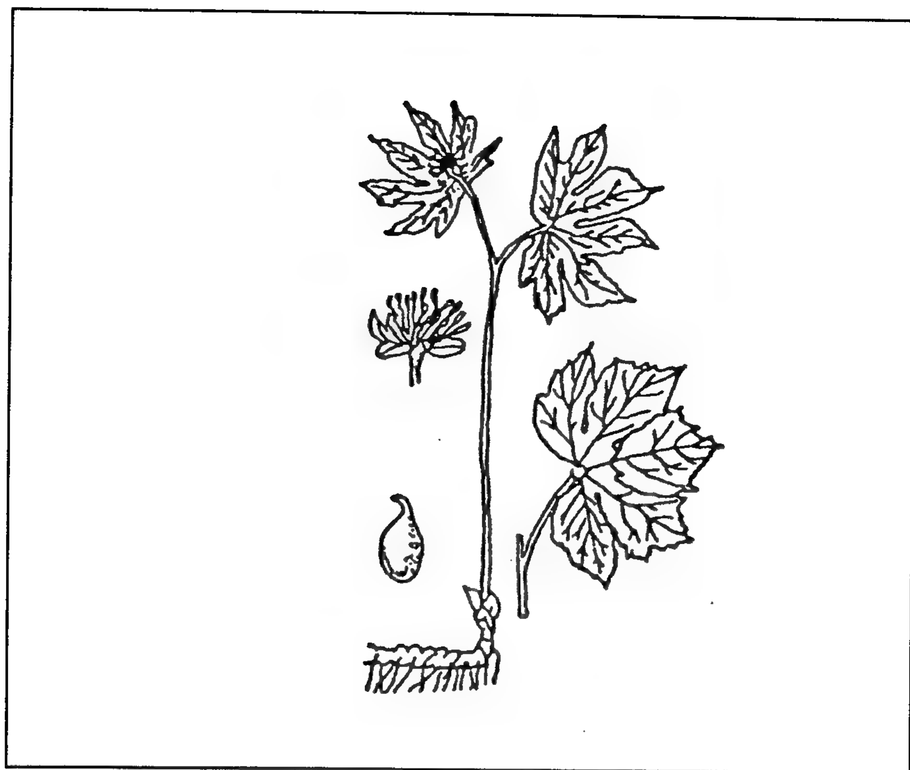
۲۰ـ شیره معده و صفرا را زیاد می‌کند.

۲۱ـ اثر ضدعفونی‌کننده دارد.

۲۲ـ بادشکن و قابض است.

## مضرات اشترخار

زنان حامله و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند. ضمناً مصرف زیاد آن روی کلیه‌ها اثر گذاشته و به آنها آسیب می‌رساند و ممکن است منجر به استفراغ و احساس خفگی در شخص شود.



## ختم ذهبی Golden seal

### نام علمی Hydrastis canadensis

***«آنتی بیوتیک طبیعی و تقویت‌کنندهٔ بدن»***

این گیاه بومی آمریکای شمالی است و در نواحی استان اُنتاریو و شمال آمریکا به مقدار زیاد می‌روید. سرخ‌پوستان آمریکا از زمانهای قدیم آن را به عنوان دارو و همچنین برای رنگ کردن لباسهای خود به‌کا می‌بردند.

ختم ذهبی گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع آن به حدود نیم‌متر می‌رسد. برگهای آن پنجه‌ای و دندانه‌دار بوده و گلهای آن به رنگ سبز کمرنگ است که بیشتر از یک هفته دوام ندارد. میوه آن قرمزرنگ بوده و دارای دانه‌ای به رنگ سیاه می‌باشد.

قسمتی از گیاه که مصرف طبی دارد ریزوم گیاه است که به رنگ خاکستری قهوه‌ای بوده و دارای طعمی تلخ می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

ریزوم گیاه دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند هیدراستین Hydrastin، بربرین Berberine (که خاصیت آنتی‌بیوتیک دارد) و کانادین Canadine (که مسکن است) می‌باشد.

## صور داروئی

۱) *تنتور:* مقدار مصرف تنتور ۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

۲) *کپسول:* معمولاً کپسول ختم ذهبی به صورت ۵۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود. مقدار مصرف آن یک کپسول قبل از هر غذا است.

۳) *دم‌کرده:* یک قاشق چایخوری از ریزوم خشک شده گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

## خواص طبی

ختم ذهبی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ آنتی‌بیوتیکی قوی است، باکتریها، قارچ‌ها و انگل‌ها را از بین می‌برد.

۲ـ اسهالهای عفونی را از بین می‌برد.

۳ـ خونریزی را بند می‌آورد بنابراین برای درمان بواسیر و خونریزیهای زنانه به‌کار می‌رود.

۴ـ معده را تقویت می‌کند.

۵ـ در رفع سرماخوردگی مؤثر است.

۶ـ تورم روده بزرگ را از بین می‌برد.

۷ـ بیماریهای کبدی را رفع می‌کند.

۸ـ درمان‌کننده بیماریهای ریوی، ادراری و گوارشی است.

۹ـ مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می‌برد.

۱۰ـ درمان‌کننده عفونت‌های قارچی (کاندیدا) می‌باشد.

۱۱ـ طحال را تقویت می‌کند.

۱۲ـ اثر شل‌کننده عضلات را دارد.

۱۳ـ مسکن خوبی‌است.

۱۴ـ خانم‌هایی که در موقع عادت ماهیانه درد دارند می‌توانند برای رفع آن از این گیاه استفاده کنند.

۱۵ـ تب‌بر است.

۱۶ـ در درمان سرطان مؤثر است و غده‌های سرطانی را کوچک می‌کند.

۱۷ـ اسهال خونی و اسهال ساده را رفع می‌کند.

۱۸ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۱۹ـ حالت استفراغ را برطرف می‌کند.

## موارد استعمال خارجی

در استعمال خارجی می‌توان از کمپرس و یا شست‌وشوی موضع با دم‌کرده گیاه استفاده کرد.

۱ـ زخم‌ها را با دم‌کرده آن شستشو دهید.

۲ـ برای برطرف کردن اگزما و ناراحتی‌های پوستی این قسمت‌ها را کمپرس کنید.

۳ـ شقاق پستان را می‌توان با مالیدن دم‌کرده این گیاه درمان کرد.

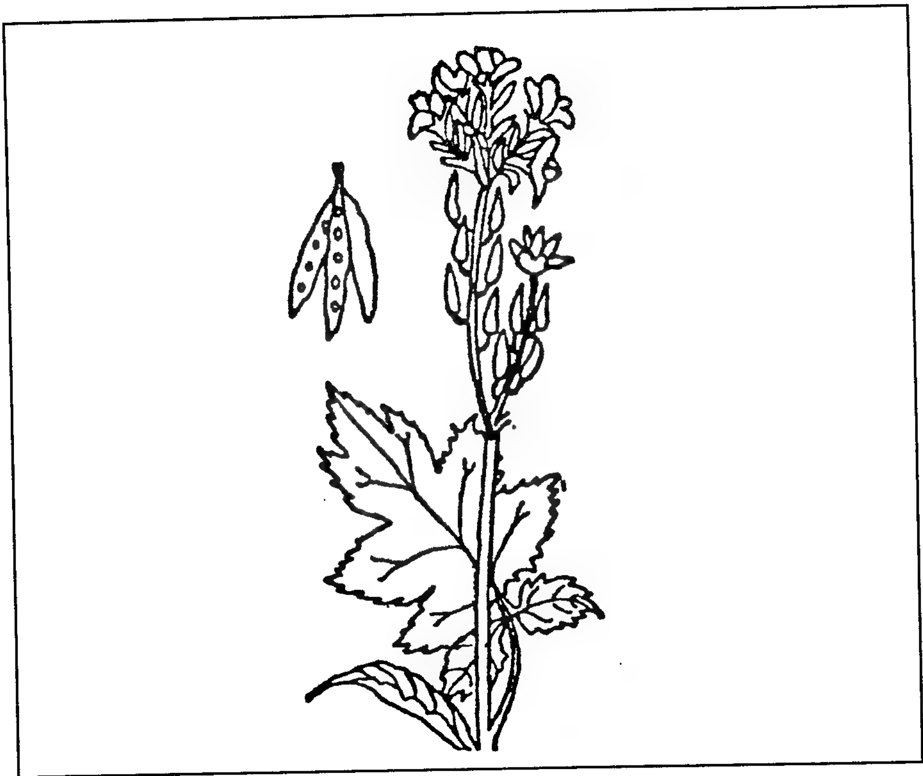
۴ـ برای درمان التهاب لثه‌ها و پیوره، دم‌کرده آن را دردهان مضمضه کنید.

۵ـ زخم دهان را با غرغره کردن دم‌کرده آن درمان کنید.

۶ـ برای رفع چشم درد می‌توان چشم‌ها را با دم‌کرده گیاه شست‌وشو داد.

## مضرات ختم ذهبی

مصرف این گیاه به مقدار گفته شده هیچگونه عوارض جانبی ندارد. فقط بهتر است که خانم‌های حامله و شیرده و آنهائی که فشارخونشان بالا است آن را مصرف نکنند.



## خردل Mustard

**نام علمی Sinapis alba**

خردل بومی کشورهای آسیا و اروپا است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط کره زمین کشت می‌شود.

خردل گیاهی است یکساله، علفی با ساقه مربع و کرک‌دار که ارتفاع آن تا نیم متر می‌رسد. برگهای آن صاف و منقسم به قطعات مشخص می‌باشد.

گلهای خردل زرد رنگ و دارای بوئی مطبوع می‌باشد. میوه آن خورجینی به طول ۵-۲ سانتیمتر بوده که در قسمت پائین آن دانه‌های خردل که به رنگ زرد می‌باشد قرار دارند.

خردل انواع مختلف دارد مانند خردل سفید (زرد) خردل سیاه Black Mustard، خردل وحشی Wild Mustard و خردل قهوه‌ای. ولی از نظر خواص، تفاوت کمی با هم دارند.

خردل سفید معمولاً برای خوش‌طعم کردن و خردل قهوه‌ای و سیاه برای خوشبو کردن غذا به‌کار می‌رود.

## ترکیبات شیمیائی

تخم خردل دارای ۳۰٪ روغن، ۲۵٪ موسیلاژ و همچنین گلوکوزیدی به نام سینال بین Sinalbine، اسید آراشیدیک، اسید لینولئیک، اسید اروسیک Erucic acid، مایرو زیناز Myrosinase، گوگرد، ویتامین‌های A، C، D و منگنز می‌باشد.

## صور داروئی

۱) *خیساندهٔ خردل:* ۲۰ گرم خردل سیاه را در یک لیتر آب گرم ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ ساعت خیس بخورد. مقدار مصرف آن ۲ قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۲) *مشمع خردل:* مقدار ۵ قاشق سوپخوری آرد خردل سیاه را با مقدار کمی آب گرم مخلوط کنید تا به صورت خمیر درآید سپس این خمیر را روی یک پارچه پنبه‌ای پخش کنید. این پارچه را می‌توانید روی قسمت‌های دردناک بدن بگذارید و هنگامی‌که حس کردید که پوستتان دارد می‌سوزد آن را بردارید. مشمع خردل درد را برطرف کرده و خون را متوجه پوست می‌سازد. البته قبل از اینکه مشمع خردل را روی پوست بیاندازید بهتر است که پوست را با روغن زیتون چرب کنید. اگر پوست شما حساس است می‌توانید این خمیر را به جای آب با سفیده تخم‌مرغ درست کنید که پوست را تحریک نکند.

۳) *ضماد خردل:* ۲۰۰ گرم آرد خردل را با ۱۰ گرم پودر فلفل‌قرمز Cayenne pepper مخلوط کرده و با مقداری آب آن را به صورت خمیر درآورید و این خمیر را روی قسمت‌های دردناک بدن بگذارید.

۴) *تنتور خردل:* ۱۰۰ گرم خردل کوبیده را با نیم‌لیتر الکل ۵۰ درصد مخلوط کرده و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید.

۵) *دم‌کرده خردل:* مقدار یک قاشق چایخوری دانه خردل و یا آرد آن را در یک لیوان

آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

## خواص طبی

خردل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک است.

۱- نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۲- یبوست را برطرف می‌سازد. برای این منظور باید یک قاشق سوپخوری تخم خردل را روی زبان ریخته و با یک لیوان آب بدون آنکه آن را بجوید قورت دهید و یا آن را در آب خیس کرده و صبح ناشتا بخورید.

۳- اخلاط را خشک می‌کند.

۴- حافظه را تقویت می‌کند.

۵- اشتهاآور است.

۶- برای رفع تنگی نفس، خردل را با عسل مخلوط کرده بخورید.

۷- اگر با غذا خورده شود برای تسهیل هضم غذا مفید است.

۸- ترشح شیره معده را زیاد می‌کند.

۹- درد کبد و طحال را برطرف می‌کند.

۱۰- برای رفع مسمومیت غذائی و تولید استفراغ، یک قاشق پودر خردل را با یک لیوان آب مخلوط کرده و به مریض بدهید.

۱۱- برای خوش‌طعم کردن غذاها و ساندویچ از خمیر خردل استفاده کنید.

۱۲- خردل ضد تورم است.

۱۳- خردل برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۱۴- هنگامی‌که در بدن احساس سرما می‌کنید از خردل استفاده کنید.

## مصارف خارجی خردل

۱- برای رفع درد آرتروز، رماتیسم و عضلات از مشمع خردل و یا ضماد خردل استفاده کنید.

۲- خردل کوبیده را با عسل مخلوط کرده و به صورت ضماد درآورید. برای رفع

سردرد این ضماد را روی پیشانی بگذارید.

۳ـ برای برطرف کردن گوش درد، چند قطره دم‌کردهٔ خردل را در گوش بچکانید.

۴ـ ضماد خردل برای رفع ریزش مو مفید است.

۵ـ برای درست کردن کمپرس خردل، چند قطره تنتور خردل را در مقداری آب گرم بریزید سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و آب آن را بگیرید و روی نقاط دردناک بگذارد.

۶ـ برای رفع دندان درد، دم‌کردهٔ خردل را در دهان مضمضه کنید.



## خرزهره Rose bay

**نام علمی Nerium oleander**

خرزهره درختچه‌ای است همیشه سبز که بومی آسیا، خاورمیانه و مناطق مدیترانه‌ای می‌باشد. این گیاه در مکان‌هائی که آفتاب زیاد دارد رشد می‌کند. ارتفاع خرزهره تا ۴ متر می‌رسد.

برگهای آن متقابل، سبز، باریک و کشیده به طول متوسط ۱۵ سانتیمتر است. گلهای آن به رنگ سفید، و یا قرمز می‌باشد که مانند چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

این درختچه به عنوان گیاه زینتی در منازل و برای حصار به‌کار می‌رود.

### ترکیبات شیمیائی

برگ خرزهره دارای موادی مانند نری‌لین Nerilin، اولئان درین Oleandrine، نریال تین

Nerialtine و کاردنولید گلی کوساید Cardenolideglycoside می‌باشد. در پوست درختچه خرزهره کورته‌نرین Cortenerin و روزاجین Rosagine وجود دارد.

برگ، ساقه و گل خرزهره دارای مواد آنتی اکسیدان مهمی مانند کوئرستین Quercetin و رامنوگلوسایدRhamnoglycoside می‌باشد.

## صور داروئی

چون خرزهره گیاهی است سمی بنابراین بیشتر به صورت مصرف خارجی از آن استفاده می‌شود.

۱) ***ضماد برگ و گل:*** برگ و گل خرزهره را به مدت ۵ ساعت به آرامی بپزید و سپس آن را له کنید.

۲) ***روغن:*** برگ و گل خرزهره را ابتدا بپزید و سپس آن را در داخل پارچه‌ای ریخته و با فشار آب آن را بگیرید و در داخل مقداری روغن زیتون ریخته و آنقدر بجوشانید تا آب آن بخار شود.

۳)**گرد:** برگ خشک خرزهره را در آسیاب برقی ریخته و یا بکوبید تا به صورت پودر درآید.

۴) ***خیسانده:*** ۲۰ گرم برگ خشک خرزهره را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت چندساعتی خیس بخورد و سپس آن را صاف کنید.

۵) ***کپسول خرزهره:*** از این کپسول برای مصرف داخلی استفاده می‌شود. مقدار کپسول نباید بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم (۰/۰۵ گرم) باشد. مقدار مصرف نیز نباید از ۳کپسول در روز تجاوز کند.

## خواص طبی

خرزهره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

الف: مصرف داخلی

۱ـ ادرارآور است.

۲ـ تنگی نفس را درمان می‌کند.

۳ـ تقویت‌کننده قلب است.

۴ـ ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

ب: مصرف خارجی

۱ـ ضماد آن ضد تورم است.

۲ـ درد سیاتیک را برطرف می‌کند. برای این منظور ضماد و یا روغن آن را روی قسمت دردناک بمالید.

۳ـ روغن آن درمان کچلی است.

۴ـ برای رفع بیماریهای پوستی از روغن خرزهره استفاده کنید.

۵ـ برای عطسه کردن مقداری گرد برگ خرزهره را به بینی بکشید.

۶ـ روغن خرزهره خارش را برطرف می‌کند.

۷ـ برای التیام زخم‌ها، گرد برگ خرزهره را روی آنها بپاشید.

۸ـ خرزهره حشرات موذی و پشه‌ها را فراری می‌دهد.

۹ـ اگر بدن می‌خارد برگ تازه آن را به بدن بمالید.

۱۰ـ برگ تازه آن را بکوبید و به سر بمالید تا شوره سر را از بین ببرد.

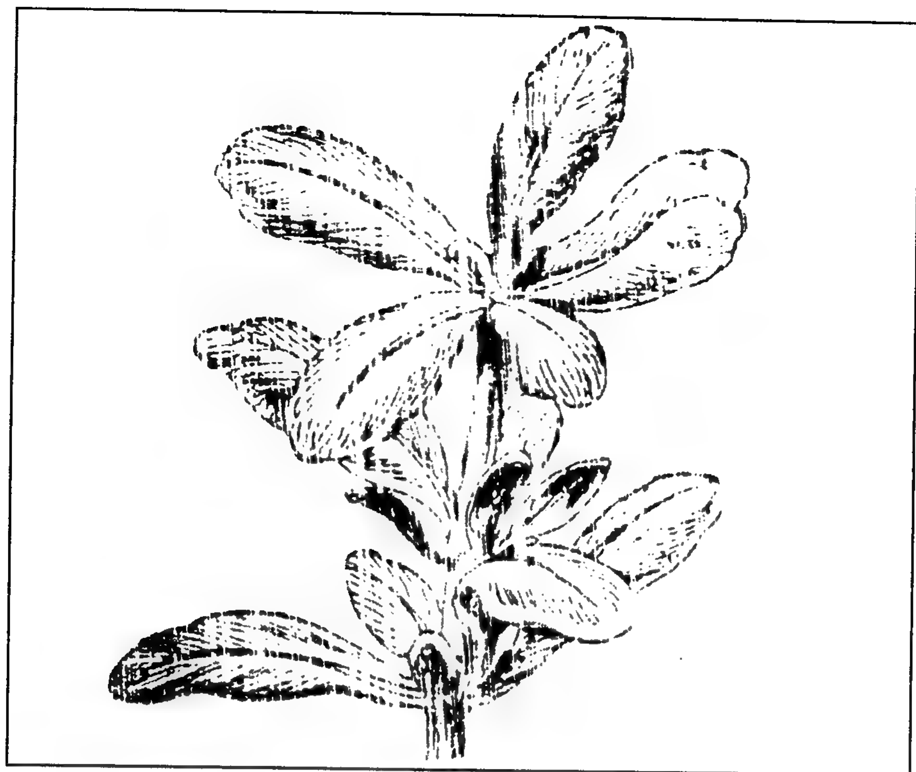
۱۱ـ اگر عضوی از بدن شما بی‌حس شد، روغن آن را روی آن عضو بمالید.

۱۲ـ اگر روی زخم‌های عفونی پودر برگ خرزهره بریزید آنها را التیام می‌دهد.

## مضرات خرزهره

همانطور که گفته شد خرزهره سمی است و نباید بیشتر از مقدار مجاز مصرف شود و در غیر این‌صورت باعث مسمومیت در بدن می‌شود که عوارضی مانند سرگیجه، استفراغ، کوفتگی بدن، ضعف مفرط، ورم حاد معده و روده، اختلالات تنفسی، دل‌درد، اسهال، غش و بالاخره خفگی می‌شود.

در صورت بروز مسمومیت باید بیمار را وادار به استفراغ کرد و سپس با دادن مسهل روده‌ها را تخلیه و تمیز نمود.



## خُرفه Purslane

### نام علمی Portulaca oleracea

خرفه را در قدیم بالای تختخواب آویزان می‌کردند که از شر ارواح خبیثه در امان باشند. این گیاه در بیشتر مناطق معتدله دنیا می‌روید.

گیاهی است یک ساله، علفی که ساقه قائم و قرمزرنگ آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگهای آن متقابل، کلفت و گوشتی و گلهای آن کوچک و زردرنگ و تخم آن سیاه می‌باشد.

نوع وحشی آن خزنده و دارای ساقه خوابیده است.

خرفه اگر در باغچه کاشته شود به زودی منشعب شده و همه جا را پر می‌کند.

## ترکیبات شیمیائی

برگهای خرفه دارای حدود ۹۰٪ آب، پکتین Pectin، مواد لعاب‌دار، پروتئین، چربی، پتاسیم، منیزیوم، آهن، منگنز، آلومینیوم، کلسیم، سدیم، اوره، ویتامین A، B1، B2، B3 و C و همچنین روغن امگا۳ Omega3 می‌باشد.

## صور داروئی

خرفه در کشورهای اروپائی به صورت تازه در سالاد و بعضی از غذاها استفاده می‌شود.

۱) **عرق خرفه**: از تقطیر برگ خرفه به دست می‌آید. می‌توان آن را از فروشگاههای ایرانی خریداری کرد. مقدار مصرف آن دو قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده**: مقدار ۳۰ گرم برگ خشک خرفه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۳) **تنتور خرفه**: برای ساختن این تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک خرفه را در یک لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید، پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه‌ای ریخته و در جای تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

## خواص طبی

خرفه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ انواع خونریزی‌ها را قطع می‌کند.

۲ـ برای رفع تشنگی برگ له شده خرفه را روی زبان بگذارید.

۳ـ برای برطرف کردن سرفه خشک، آب برگ تازه خرفه را با عسل و یا شکر مخلوط کرده و بنوشید.

۴ـ تنگی نفس و آسم را رفع می‌کند.

۵ـ قطره قطره ادرار کردن و درد در موقع ادرار را برطرف می‌سازد.

۶ـ حرارت معده و کبد را دفع می‌کند.

۷ـ قابض است.

۸ـ ادرارآور است.

۹ـ تورم را از بین می‌برد.

۱۰ـ آب برگ خرفه را اگر با روغن گل سرخ مخلوط کنید برای زخم دهان و ورم لثه مفید است.

۱۱ـ برای رفع دندان درد عرق آن را روی دندان بمالید.

۱۲ـ سوزش مجرای ادرار را رفع می‌کند.

۱۳ـ سردردهای گرم را برطرف می‌سازد.

۱۴ـ سنگ مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۱۵ـ برای رفع درد کلیه، برگ و ساقه سبز آن را در سالاد ریخته و با سرکه بخورید.

۱۶ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۷ـ برای دفع کرم معده و روده، تخم آن را کوبیده و با شیر بجوشانید و بنوشید.

۱۸ـ چون دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد بیماری اسکوربوت را برطرف می‌کند.

۱۹ـ تب‌بر است.

۲۰ـ خون را تصفیه می‌کند.

۲۱ـ تسکین دهنده صفرا است.

۲۲ـ درد رحم و سوزش آن را برطرف می‌کند.

۲۳ـ خونریزی شدید عادت ماهانه را قطع می‌کند.

۲۴ـ برای رفع اسهال، برگ آن را با پیاز و روغن سرخ‌کرده و به بیمار بدهید.

۲۵ـ اگر برگ خرفه را له کرده و روی پیشانی بگذارید میگرن را برطرف می‌کند.

۲۶ـ برای رفع سوختگی پوست و ورم آن ضماد برگ خرفه را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۷ـ برای از بین بردن لک و پیس دست و پا، برگهای خرفه را له کرده و با حنا مخلوط کنید و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۸ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۲۹ـ قوای جنسی را در گرم‌مزاجان تقویت می‌کند ولی اگر سردمزاجان بخواهند از آن استفاده کنند باید آن را با نعناع، کرفس و مصطکی بخورند.

۳۰ـ عفونت ریه‌ها را از بین می‌برد.

۳۱ـ برای از بین بردن خونریزی لثه، برگ آن را در دهان گذاشته و بجوید.

۳۲ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۳۳ـ ترشحات سفید زنانه را قطع می‌کند.

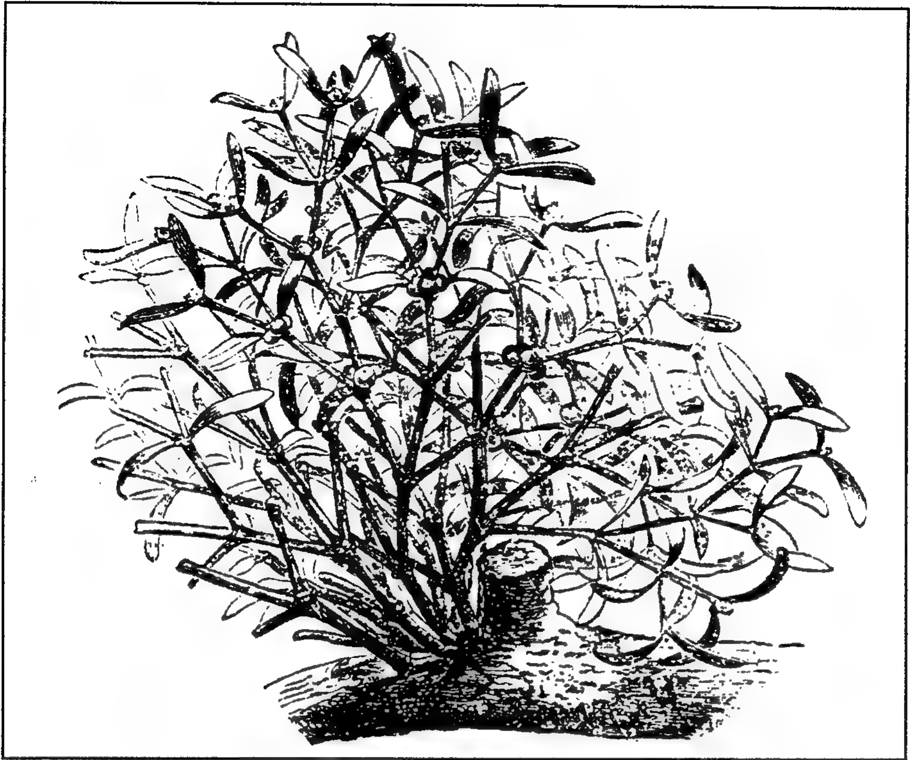
۳۴ـ بیماریهای پوستی و خارش را معالجه می‌کند.

۳۵ـ برای از بین بردن زگیل، ضماد ریشه خرفه را روی آن بگذارید.

۳۶ـ اگر برگ له شده آن را روی محل نیش‌زدگی حشرات بگذارید سوزش آن را برطرف می‌کند.

## مضرات خرفه

خرفه اگر به مقدار گفته شده مصرف شود اثرات جانبی ندارد ولی بهتر است زنان حامله و شیرده از مصرف آن خودداری کنند.



## دارواش Mistletoe

**نام علمی Viscum album**

***«تقویت‌کننده قلب و پائین آورنده فشار خون»***

شکسپیر شاعر و نویسنده معروف انگلیسی این گیاه را «دارواش محنت‌انگیز» نامیده است. این نام اشاره به داستان قدیمی مالک اسکاندیناوی است که طبق آن بالدر Balder خدای صلح با نیزه‌ای که از چوب این درخت درست شده بود به قتل رُسید. البته او بعداً با تقاضای خدایان دیگر زنده شد و سپس دارواش به خدای عشق داده شد که او آن را نگهداری کند و از آن به بعد دارواش به عنوان سمبل عشق و دوستی معروف گردید.

در انگلستان به دارواش گیاه صلیب می‌گویند زیرا آنها اعتقاد دارند که صلیب حضرت مسیح از چوب این درخت درست شده بود و خداوند از آن پس آن را در حد یک گیاه انگلی و طفیلی تنزل داد.

دارواش گیاهی است همیشه سبز و انگلی، یعنی از درختان دیگر تغذیه می‌کند. میوه آن چسبنده بوده و به پوست درختان دیگر می‌چسبد و پس از چند روز ریشه‌ای از این میوه منشعب شده و به داخل تنه درخت می‌رود و از شیره آن تغذیه می‌کند؛ ولی درختانی که دارای پوست نرم هستند بیشتر مورد توجه این گیاه‌اند. دارواش روی درختانی مانند سیب، نارون، بلوط و لیمو می‌روید.

ساقه دارواش زردرنگ و صاف است، برگهای آن سبزرنگ ضخیم و به شکل زبان با درازای تقریباً ۶ سانتیمتر می‌باشد. گلهای آن کوچک و زردرنگ و به صورت نر و ماده بوده که در اواخر بهار باز می‌شوند. میوه دارواش کروی، دارای پوست صاف و سفیدرنگ است که در اوائل زمستان می‌رسد.

دارواش در سرتاسر اروپا و در جنگل‌های شمال ایران می‌روید.

## ترکیبات شیمیائی

دارواش دارای موسیلاژ، قند، روغن، تانن، رزین و موادی مانند استیل کولین Acetyl choline و پروپیونیل کولین Propionyl choline می‌باشد.

ضمناً این گیاه دارای ماده‌ای به نام ویسین Viscin است که در اثر تخمیر به صورت خمیر چسبنده زردرنگی درمی‌آید که به عنوان چسب از آن استفاده می‌شود.

دارواش همچنین دارای مقدار کمی ارسنیک می‌باشد.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده:*** یک قاشق سوپخوری برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و برای مدت ۵ دقیقه بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز قبل از غذاست.

۲) ***کپسول:*** مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز قبل از غذا است. این کپسول را می‌توانید از فروشگاههای Health food تهیه کنید.

۳) ***تنتور:*** ۱۰ـ۵ قطره تنتور دارواش را در نصف لیوان آب ریخته و سه بار در روز قبل از غذا میل کنید.

۴) **خیس کرده**: یک قاشق مرباخوری گرد دارواش را در یک لیوان آب سرد ریخته و بگذارید یک شب بماند و خیس بخورد. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

## خواص طبی

دارواش از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

۱ـ بهترین دارو برای پائین آوردن فشارخون است.

۲ـ ضد سرطان است و برای معالجه سرطان به‌کار می‌رود.

۳ـ برای التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها، برگهای دارواش را له کنید و روی این قسمت‌ها بگذارید. همچنین می‌توانید از کمپرس جوشانده دارواش استفاده کنید.

۴ـ برگهای این گیاه دارای ویتامین C زیادی است بنابراین برای معالجه اسکوربوت به‌کار می‌رود.

۵ـ خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف می‌کند.

۶ـ معده را تقویت می‌کند.

۷ـ بیماریهای ریوی را درمان می‌کند.

۸ـ داروی خوبی برای مداوای سیاه‌سرفه است.

۹ـ دارواش ملین و مقوی است.

۱۰ـ قلب را تقویت می‌کند.

۱۱ـ درد سیاتیک را برطرف می‌سازد.

۱۲ـ برای معالجه بیماریهای طحال به‌کار می‌رود.

۱۳ـ برای درمان سرماخوردگی از جوشانده دارواش استفاده کنید.

۱۴ـ کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

۱۵ـ شیر مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۶ـ قلب را آرام می‌کند.

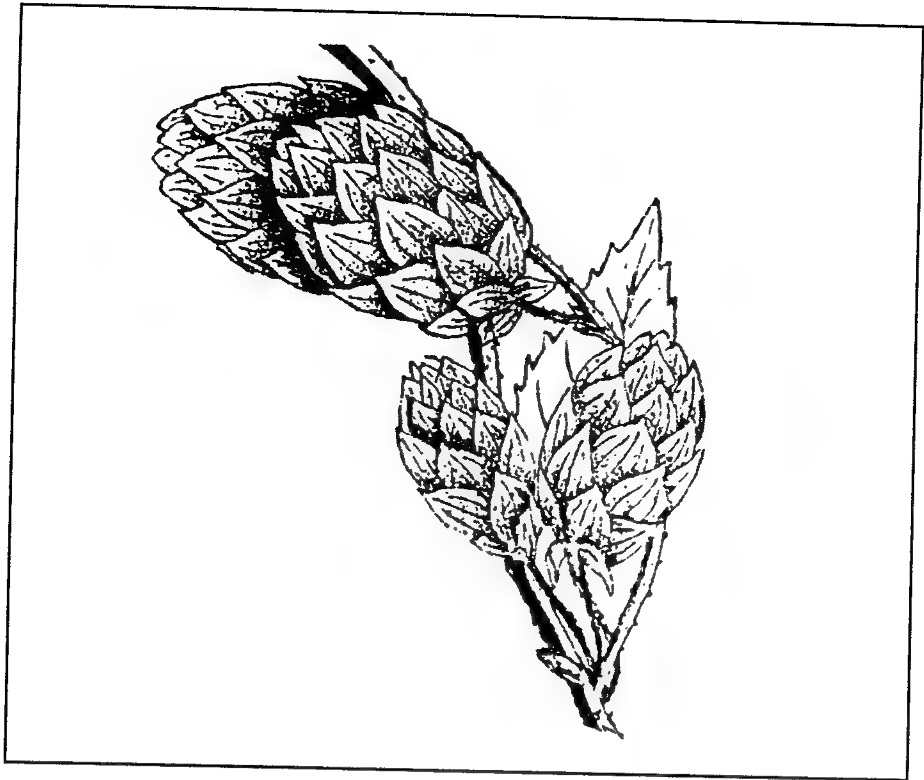
۱۷ـ گاز را از معده و روده خارج می‌سازد.

۱۸ـ تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

۱۹ـ رماتیسم را برطرف می‌کند.
۲۰ـ اعصاب را آرام می‌کند.
۲۱ـ در معالجه صرع اثر مفید دارد.
۲۲ـ بیماری هیستری را درمان می‌کند.
۲۳ـ سرگیجه را برطرف می‌سازد.
۲۴ـ برای درمان نازائی مفید است.
۲۵ـ برای برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.
۲۶ـ برای رفع خونریزی در فواصل عادت ماهیانه اثر خوبی دارد.

## مضرات دارواش

دارواش اگر به مقدار کم و آنطور که گفته شد مصرف شود بسیار مفید بوده و اثر بدی ندارد ولی نباید در خوردن آن افراط کرد زیرا مقدار زیاد آن باعث مسمومیت، سرگیجه و سکته می‌شود. بنابراین مصرف آن باید تحت نظر متخصص گیاه‌درمانی صورت گیرد.



## رازک Hops

**نام علمی Humulus lupulus**

نام انگلیسی رازک (Hops) از لغت انگلوساکسون Hoppeen به معنی بالارونده گرفته شده است.

این گیاه از اوائل قرن چهاردهم برای آبجوسازی در هلند به‌کار می‌رفته است.

رازک گیاهی است چندساله، ۲ پایه و بالارونده، ساقه‌های آن زاویه‌دار بوده و بلندی آن تا ۱۰ متر می‌رسد و معمولاً برای نگهداری ساقه بالارونده پایه‌هائی در زمین نصب می‌کنند.

این گیاه به حالت خودرو در جنگل‌ها و زمین‌های غنی در بیشتر نقاط دنیا می‌روید. برگهای آن متقابل، شبیه برگ مو و دارای ۳ تا ۵ شاخه می‌باشد. گلهای نر آن سفید و به صورت خوشه‌ای است ولی گلهای ماده آن کوچک، سفید مایل به حنائی و به حالت

مجتمع بوده که شامل مخروط‌های میوه است. هر مخروط دارای فلسهای زیادی می‌باشد.

میوه این گیاه به صورت فندقه بوده که در داخل آن تارهای ترشحی فراوان قرار دارد. این تارها رزین تلخ و معطری به نام لوپولین (Lupulin) از خود ترشح می‌کند. رازک را در کشورهای اروپائی برای ساختن آبجو به‌کار می‌برند. علاوه بر آن از این گیاه برای تولید لوپولین که یک نوع آلکالوئید است نیز استفاده می‌شود.

برای جدا کردن لوپولین، مخروط‌های ماده گیاه را روی الک‌هائی ریخته و مالش می‌دهند.

## ترکیبات شیمیائی

رازک دارای روغن معطر فرار، رزین میکرب‌کش، دو ماده تلخ و کریستالی به نام‌های اسید لوپاماریک Lupamaric acid و لوپولین Lupulin (که ماده‌ای زرد قهوه‌ای است) می‌باشد.

لوپولین دارای ۳٪ روغن و ماده‌ای به نام هومولین Humulin است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** یک قاشق چایخوری گیاه رازک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت پنج دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از خواب است. این دم‌کرده اثر خوبی در رفع بی‌خوابی دارد.

۲) **تنتور رازک:** مقدار ۱۰۰ گرم مخوط رازک را در نیم‌لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و هر روز آن را تکان دهید. پس از دو هفته آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۵ قطره سه بار در روز است.

۳) **شربت رازک:** مقدار ۱۰۰ گرم مخروط رازک را در ۱/۵ لیتر آب‌جوش و ۳۰۰ گرم شکر ریخته و بگذارید به مدت ۶ ساعت خیس بخورد. سپس آن را صاف کرده و مقدار یک کیلو شکر یا قند به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. شربت رازک مقوی معده است. مقدار مصرف آن یک تا دو قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۴) ***جوشانده:*** مقدار ۲۰ گرم برگ و ریشه رازک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید تا یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است. این جوشانده تصفیه‌کننده خون و ادرارآور است.

۵) ***ضماد رازک:*** مقداری از مخروط رازک را با کمی آب‌جوش مخلوط کرده و ضماد درست کنید. این ضماد را می‌توان برای آرام کردن و التیام زخم‌های دردناک به‌کار برد.

## خواص طبی

رازک از نظر طب قدیم ایران کمی سرد است.

۱ـ یکی از بهترین گیاهان آرام‌بخش و مسکن است.

۲ـ تقویت‌کننده معده است.

۳ـ سوء‌هاضمه را برطرف می‌کند.

۴ـ خواب‌آور است و کسانی که دچار بی‌خوابی هستند می‌توانند یک فنجان از دم‌کرده این گیاه را قبل از رفتن به رختخواب بنوشند.

۵ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۶ـ ادرارآور است.

۷ـ اشتهاآور است.

۸ـ برای برطرف کردن بیماری‌های قلبی مفید است.

۹ـ درمان‌کننده ناراحتی‌های روده است.

۱۰ـ تصفیه‌کننده خون می‌باشد.

۱۱ـ اثر مفید در درمان صرع دارد.

۱۲ـ کبد را تمیز می‌کند.

۱۳ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای درمان بیماری سل به‌کار می‌رود.

۱۵ـ انسداد و گرفتگی کبد و طحال را از بین می‌برد.

۱۶ـ به عنوان داروی هیپنوتیزم به‌کار می‌رود.

۱۷ـ ضدعفونی‌کننده است.

۱۸ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
۱۹ـ برای برطرف کردن درد مفاصل، موضع را با آن کمپرس کنید.
۲۰ـ برای تسکین درد بواسیر، از کمپرس این گیاه استفاده کنید.
۲۱ـ ضد تشنج است.
۲۲ـ میگرن را برطرف می‌کند.
۲۳ـ برای رفع کم‌خونی از این گیاه استفاده کنید.
۲۴ـ برای درمان نرمی استخوان مفید است.
۲۵ـ درد نقرس را برطرف می‌کند.
۲۶ـ ضد کرم معده و روده است.
۲۷ـ التهاب و تورم را رفع می‌کند.
۲۸ـ استسقاء و آب‌آوردگی بدن را از بین می‌برد.

## مضرات رازک

چون گیاه رازک دارای مقداری استروژن می‌باشد بنابراین زنان در سنین قبل از یائسگی، مخصوصاً زنان باردار و شیرده و زنان مبتلا به سرطان سینه نباید از آن استفاده کنند.

ضمناً استفاده زیاد از این گیاه ممکن است تولید خارش، ناراحتی معده و اسهال نماید که در این صورت باید مصرف آن قطع شود.

## ریواس Rhubarb

### نام علمی Rheum ribes

ریواس نام گونه‌های مختلف گیاهی است که به نام علمی Rheum معروف است. این گیاه در کوهستانهای غرب و شمال غربی چین و تبت به طور خودرو می‌روید. ریواس انواع گوناگونی دارد مانند ریواس روسی، ریواس ترکیه، ریواس هند و ریواس چین که البته همه آنها از چین می‌باشد و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

نام ریواس از کلمه یونانی Rheo گرفته شده که به معنی جریان یافتن است و نشانه خاصیت مسهلی این گیاه می‌باشد.

ریواس در کوهستانهای ایران به طور خودرو می‌روید و از لحاظ شکل ظاهری با دیگر انواع این گیاه فرق دارد.

## ترکیبات شیمیائی

ریواس دارای ماده‌ای تلخ به نام راپون تی‌سین Rhaponticin و ماده‌ای مسهل به نام رئوپورگارین Rheopurgarin است که ماده اخیر شامل اسید کریسوفانیک Chrysophanic acid و رئوکری سی دین Rheochrysidin می‌باشد.

دو گلای کوساید نیز در این گیاه موجود است که تبدیل به امودین Emodin و رئین Rhein می‌شوند. ضمناً در این گیاه آگزالات کلسیم Calcium oxalate، اسید مالیک Malic acid، صمغ، نشاسته، تانن و ویتامین C نیز وجود دارد.

## صور داروئی

۱) ***شربت ریواس:*** ۱۰۰ گرم ریواس خشک را کاملاً کوبیده و مدت ۱۲ ساعت در آب خیس کنید. سپس آن را با فشار از پارچه‌ای گذرانده و در نیم لیتر آب که یک کیلو شکر قبلاً در آن حل شده بریزید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

۲) ***جوشانده ریواس:*** مقدار یک قاشق چایخوری پودر ریواس را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا دو سوم حجم آن باقی بماند. مقدار مصرف آن یک فنجان چند بار در روز است.

۳) ***پودر ریواس:*** ریواس خشک را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف این پودر ۰/۲ تا ۱۰/۵ گرم در روز است.

## خواص طبی

ریواس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ مقوی معده و کبد و روده‌ها (البته برای گرم‌مزاجان) است.

۲ـ برای درمان تنگی نفس مفید است.

۳ـ لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین می‌کند. بنابراین برای بیماران قندی مناسب می‌باشد.

۴ـ خون را تصفیه می‌کند.

۵ـ نشاط آور است.

۶ـ اشتها را تحریک می‌کند.

۷ـ عصاره ریواس باعث تقویت چشم می‌شود و لکه‌های سفید در چشم را از بین می‌برد.

۸ـ فعالیت کیسه صفرا را زیاد می‌کند.

۹ـ ملین و مسهل است.

۱۰ـ ساقه‌های زیرزمینی ریواس مسهل بسیار خوبی است.

۱۱ـ دمل و کورک را درمان می‌کند.

۱۲ـ بواسیر را رفع می‌کند.

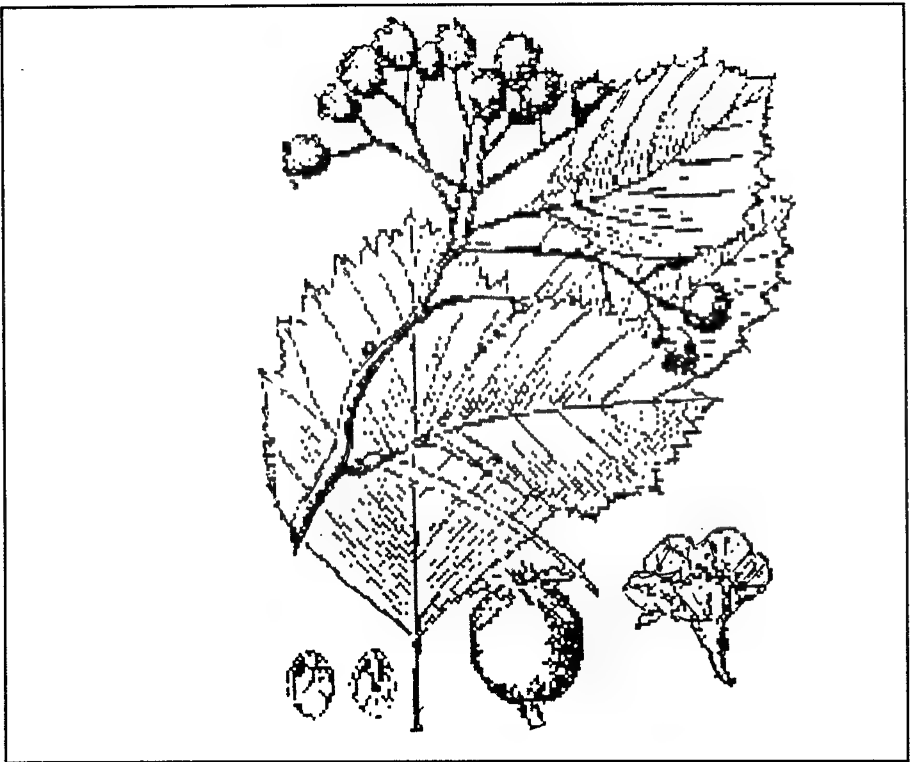
۱۳ـ تب را پائین می‌آورد.

۱۴ـ برای درمان حصبه موثر است.

۱۵ـ علاج‌کننده اسهال خونی است به‌این منظور مقدار ۲ گرم پودر ریواس را هر دو ساعت یکبار به مریض می‌دهند. به محض رویت ریواس در مدفوع، بلافاصله اسهال قطع شده و خونریزی بند می‌آید. البته مقدار مصرف در بچه‌ها ۰/۳ گرم در هر دو ساعت است.

## مضرات ریواس

چون ریواس سرد است بنابراین اشخاص سردمزاج باید از مصرف آن خودداری کنند. ضمناً این گیاه برای کسانی که درد سینه دارند و سرفه می‌کنند مضر است.



## زالزالک Hawthorn

**نام علمی Crataegus oxyacantha**

***«درمان‌کنندهٔ فشارخون و بیماریهای قلبی»***

زالزالک در نواحی مختلف ایران مخصوصاً مناطق جنگلی دریای خزر به طور خودرو وجود دارد. این درخت در قسمتهای معتدله آسیا و اروپا نیز می‌روید. در قدیم از آن برای محصور کردن دور منازل استفاده می‌کردند.

زالزالک درختچه‌ای است که ارتفاع آن تا ۵ متر می‌رسد. شاخه‌های آن خاردار و برگهای آن دندانه‌دار و دارای چند شاخه مانند برگ جعفری است. میوه‌اش کوچک، زردرنگ و دارای طعمی ترش و شیرین است. زالزالک انواع مختلف دارد ولی از نظر خواص درمانی تقریباً شبیه هم هستند.

## ترکیبات شیمیائی

پوست درخت زالزالک دارای مادهٔ تلخی به نام کراته‌جین Crategine و اکسی کانتین Oxycanthine می‌باشد.

میوه زالزالک دارای اسید سیتریک، اسید کراته گوس Crataegus Acid، اسید تارتاریک، پکتین، چربی و مواد قندی است.

در گلهای زالزالک موادی مانند اسانس،تری‌متیل آمین Trimethylamine، کوئرسیترین Quaercitrine، استیل کولین Acetyl choline، اسید کلروژنیک، اسید کافئیک، اسید اسکوربیک، فلاوونوئید و فلاوونوگلای کوسیلز Flavonoglycosyls وجود دارد.

## صور طبی

۱) **دم‌کرده:** دو قاشق چایخوری خشک شده گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.

۲) ***تنتور زالزالک:*** مقدار ۳۰ـ۴۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید. در موارد حاد می‌توان این مقدار را تا ۸۰ قطره سه بار در روز افزایش داد.

## خواص طبی

زالزالک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. قسمت مورد استفاده این درختچه، برگ، گل و میوه آن است.

۱ـ تقویت‌کنندهٔ قلب است.

۲ـ رگ‌ها را از رسوبات پاک می‌کند. آنهائی که رگهای قلبشان گرفته بهتر است قبل از این‌که به فکر عمل جراحی باشند مدتی از این گیاه استفاده کنند تا سلامتی خود را باز یابند.

۳ـ ادرارآور است.

۴ـ بهترین دارو برای پائین آوردن فشارخون می‌باشد.

۵ـ بیماریهای قلبی را درمان می‌کند. زیرا رگها را باز می‌کند و خون را به عضلهٔ قلب می‌رساند.

۶- در تحقیقاتی که در سال ۱۹۸۱ بر روی بیماران قلبی در آلمان به عمل آمده دیده شد: آنهائی که از زالزالک استفاده کرده بودند سلامتی خود را به سرعت باز یافتند.

۷- زالزالک در آلمان به عنوان یک داروی مؤثر برای بیماران قلبی از طرف وزارت بهداری آلمان تأیید شده است.

۸- در رفع ناراحتی‌های دستگاه گوارش مؤثر است.

۹- تقویت‌کنندهٔ معده است.

۱۰- برای رفع بی‌خوابی مفید است.

۱۱- افسردگی و نگرانی را برطرف می‌کند.

۱۲- در رفع آنژین قلبی مؤثر است.

۱۳- ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

۱۴- اشخاصی که آنفارکتوس کرده‌اند از این دارو اثر خوبی خواهند دید.

۱۵- کسانی که قلب ضعیف دارند و یا آنهائی که به بیماری عفونی مانند سینه‌پهلو مبتلا شده‌اند باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۶- اگر گوش شما زنگ می‌زند برای معالجه از زالزالک استفاده کنید.

۱۷- ناراحتی‌های دوران یائسگی را برطرف می‌کند.

۱۸- تنگی نفس را که به علت بیماری قلبی است برطرف می‌کند.

## مضرات زالزالک

زالزالک در فصل خود، بیش از اندازه توسط مردم آسیا و اروپا استفاده می‌شود. ولی مصرف زیاد نه تنها ضرری ندارد؛ بلکه بیشتر از سایر مردم در برابر بیماریهای قلب محافظت می‌شوند.



## زبان گنجشک Ash tree

### نام علمی Fraxinus excelsior

زبان گنجشک درختی است که ارتفاع آن تا ۲۰ متر می‌رسد. تنه آن خاکستری‌رنگ بوده که جوانه‌های سیاهی در سرتاسر آن به چشم می‌خورد. برگهای آن دراز و مرکب از تعدادی برگچه بیضی شکل است. گلهای زبان‌گنجشک به صورت مجتمع و به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای می‌باشد که معمولاً قبل از رسیدن برگها در فصل بهار ظاهر می‌شود. میوه آن بیضی شکل است که در داخل آن یک دانه وجود دارد.

قسمت مورد استفاده این درخت، برگ، پوست درخت و میوه آن است.

### ترکیبات شیمیائی

برگ و پوست درخت زبان‌گنجشک دارای فراکسین Fraxine چربی، مانیت Mannite،

اینوزیت Inosite، کوئرستین Quercetine، دکستروز Dextrose، اسید مالیک Malic acid، صمغ، تانن و اسانس است.

در تخم زبان‌گنجشک حدود ۲۵٪ روغن وجود دارد. این روغن زردرنگ بوده و در صابون‌سازی و صنعت از آن استفاده می‌شود.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده برگ:*** مقدار ۵۰ گرم برگ زبان‌گنجشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این جوشانده مدر و ملین است.

۲) ***جوشانده تخم زبان‌گنجشک:*** مقدار ۲۰ گرم تخم این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به ثلث تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده مقوی، مدر و ضد رماتیسم می‌باشد.

۳) **دم‌کرده:** مقدار ۵۰ گرم برگ خشک زبان‌گنجشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۳ ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید.

مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این دم کرده برای معالجه نقرس و یبوست مزمن به‌کار می‌رود.

۴) ***جوشانده پوست درخت:*** مقدار ۵۰ گرم پوست ساقه‌های جوان درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت یک ربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید. این جوشانده تب‌بر است.

۵) ***گرد پوست ساقه:*** پوست ساقه را می‌توان آسیاب کرده و به صورت گرد درآورد. این گرد تب‌بر است. مقدار مصرف آن پنج گرم سه بار در روز است.

۶) ***گرد برگ زبان‌گنجشک:*** مقدار ۲ گرم از این گرد را در یک فنجان آب‌جوش به مدت دو ساعت دم کرده و برای برطرف کردن نقرس استفاده کنید.

## خواص طبی

زبان گنجشک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ تب‌بر است.

۲ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۳ـ درد رماتیسم و نقرس را برطرف می‌کند.

۴ـ مسهل است.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ معرق (عرق‌آور) است.

۷ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۸ـ برای رفع تنگی نفس مفید است.

۹ـ سنگ مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

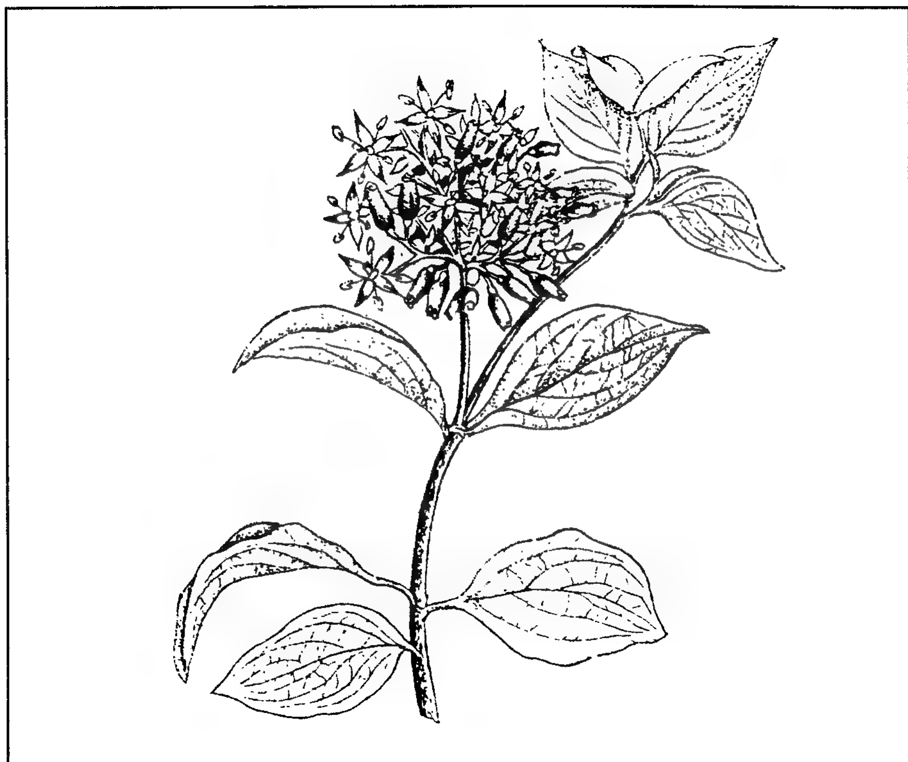
۱۰ـ برای درمان آرتروز حدود ۱۰ گرم از گرد دانه زبان‌گنجشک را هر روز با یک فنجان چای کمرنگ میل کنید.

۱۱ـ خونریزی را بند می‌آورد برای این منظور باید از دم‌کرده پوست ساقه به مقدار یک فنجان قبل از صبحانه و شام میل کرد.

۱۲ـ پوست تنه درخت بسیار قابض است بنابراین برای درمان اسهال و اسهال خونی از جوشانده آن استفاده کنید.

## مضرات زبان‌گنجشک

این گیاه چون گرم است بنابراین برای گرم‌مزاجان مناسب نیست و باید آن را با گشنیز بخورند.



## زغال اخته Cornelian cherry

### نام علمی Cornus mas

زغال اخته بومی نواحی مختلف اروپا، آسیا، ارمنستان و قفقاز است و در نقاط مختلف ایران نیز وجود دارد.

زغال اخته درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد و معمولاً به حالت وحشی و خودرو در حاشیه جنگل‌ها می‌روید. پوست تنه آن قهوه‌ای مایل به زرد است. این درخت عمر درازی داشته و تا حدود ۳۰۰ سال دوام می‌آورد.

برگهای آن ساده، بیضی، نوک‌تیز با دمبرگی کوتاه می‌باشد که پشت آن کمرنگ است. گلهای آن کوچک، زردرنگ و به صورت گل آذین بوده که در اوائل بهار به وضع متقابل بر روی شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن مانند آلبالو ولی کشیده به طول ۱/۵ سانتیمتر، به‌رنگ قرمز با طعمی ترش و شیرین می‌باشد.

میوه، برگ و پوست تنه این درخت خواص داروئی دارد. معمولاً از میوه زغال اخته مربا و شربت درست می‌کنند.

## ترکیبات شیمیائی

پوست درخت زغال اخته دارای (۸ـ۷)٪ تانن، مالات کلسیم Calcium malate و مواد پکتیک است. گلهای آن مقدار زیادی کوئرستین Quercetin دارد. در میوه آن گلوکز، ساکاروز، اسید گلای اوکسالیک glyocalic acid و لعاب وجود دارد.

## صور داروئی

۱) **جوشانده پوست:** مقدار ۶۰ گرم پوست خشک درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده اثر خوبی در پائین آوردن و قطع تب دارد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار ۳۰ گرم از برگ و یا گل این درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

زغال اخته از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ اسهال را برطرف می‌کند

۲ـ داروی خوبی برای درمان زخم معده است.

۳ـ ورم روده را رفع می‌کند.

۴ـ تب را پائین می‌آورد.

۵ـ معده را تقویت می‌کند.

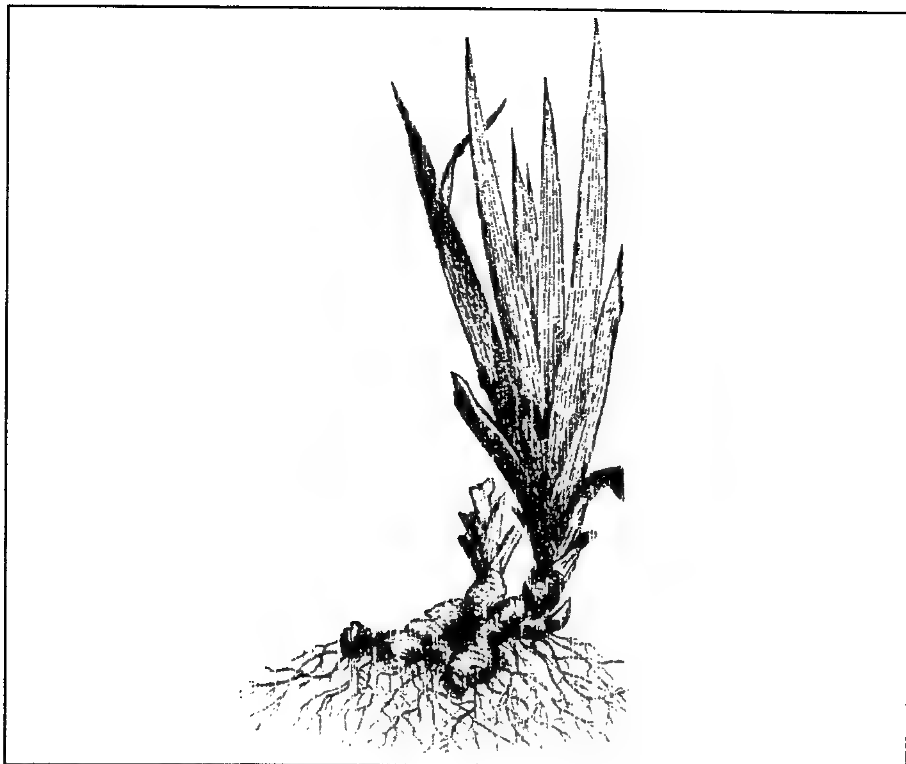
۶ـ خونریزی را متوقف می‌سازد.

۷ـ برای رفع تشنگی در تابستان بهترین نوشابه شربت زغال اخته است.

۸ـ فشارخون را پائین می‌آورد.
۹ـ کبد و کلیه‌ها را تقویت می‌کند.
۱۰ـ باکتری و قارچ را از بین می‌برد.
۱۱ـ در رفع ضعف جنسی مؤثر است.
۱۲ـ خونریزی از رحم و خونریزیهای شدید دوران قاعدگی را متوقف می‌سازد.
۱۳ـ عرق شبانه را برطرف می‌کند.
۱۴ـ داروی خوبی برای رفع تکرر ادرار است.
۱۵ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.
۱۶ـ برای رفع کمردردهای ناشی از ضعف کلیه مفید است.
۱۷ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
۱۸ـ تصفیه‌کننده خون است.

## مضرات زغال اخته

زغال اخته میوه‌ایست که حتی خوردن زیاد آن نیز ضرری ندارد و فقط کسانی که سینه درد دارند باید آن را با شکر بخورند.



## زنبق Iris

### نام علمی Iris florentina

لغت Iris در زبان یونانی به معنی قوس و قزح می‌باشد و نشان‌دهنده رنگهای زیبای این گل است.

زنبق به نامهای «ایرسا» و «سوسن ابیض» نیز معروف بوده و بومی مناطق نیمکره شمالی می‌باشد.

این گل از زمانهای قدیم مورد شناسائی مردم بوده و آن را برای استفاده طبی و زیبائی کشت می‌کرده‌اند.

در مصر قدیم، زنبق گیاه طبی مهمی بوده است و در دیوار یکی از معابد مصر که متعلق به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌باشد شکل این گیاه نقاشی شده است.

زنبق گیاهی است چند ساله با ساقه‌ای راست که تا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می‌رود و

دارای ریزوم ضخیم و خزنده‌ای به رنگ سفید و با بوئی مانند عطر بنفشه است که به طریق آن زیاد می‌شود و کم‌کم نواحی اطراف خود را پر می‌کند.

برگهای آن سبز مات و به شکل شمشیر و به عرض ۳-۲ سانتیمتر بوده و گلهای آن سفید، خوشبو و درشت است که به صورت منفرد و یا دوتائی در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریزوم آن است که در اواسط تابستان پس از گل دادن آن را از زمین خارج کرده و کاملاً تمیز می‌کنند و پس از قطع ریشکها، آن را تراشیده و بعد از خشک کردن به قطعاتی به طول تقریبی ۱۰ سانتیمتر بریده و به بازار عرضه می‌کنند. این قطعات سفیدرنگ بوده و دارای بوئی مانند بنفشه و طعمی تند است.

چون ریزوم تازه زنبق دارای بو و طعمی ناپسند است بنابراین معمولاً آن را خشک کرده و مدت یک‌سال انبار می‌کنند تا بو و طعم آن مطبوع و ملایم شود.

## ترکیبات شیمیائی

برگهای زنبق دارای مقدار زیادی ویتامین C و آلفا و بتا کاروتین می‌باشد.

ریزوم زنبق دارای رزین، آمیدون Amidone، ایریدین Iridine، اسانس، ایری ژنین Irigenine و ایرون Iron (ماده‌ای معطر با بوی بنفشه) است.

## صور داروئی

۱) **جوشانده**: مقدار ۶۰ گرم ریزوم تازه و یا ۲۰ گرم ریزوم خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **شیر تازه**: ۲۰ گرم شیر تازه ریزوم را با کمی عسل و یا آب رازیانه و یا شربت بنفشه مخلوط کرده و بنوشید.

این مواد اثر شدید مسهلی زنبق را از بین می‌برد بنابراین از دل‌پیچه و درد روده جلوگیری می‌کند.

۳) **دم‌کرده**: مقدار ۵۰ گرم ریزوم زنبق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و مدت پنج

دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) ***مخلوط با روغن زیتون:*** ۱۰۰ گرم ریزوم خرد شده زنبق را با ۸۰۰ گرم آب مخلوط کرده و بگذارید به مدت یک شبانه روز خیس بخورد، سپس آن را بجوشانید تا فقط یک لیوان از آن باقی بماند بعد آن را صاف کنید و با یک لیتر و نیم روغن زیتون مخلوط کرده و بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود. این روغن را در ظرف شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید.

۵) ***شراب زنبق:*** مقدار ۲۵۰ گرم ریزوم گیاه را خرد کرده و در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت یک شبانه‌روز بماند. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

۶) **گرد زنبق:** ریزوم زنبق را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کنید. سپس آن را در آسیاب برقی ریخته تا به صورت پودر درآید. مقدار مصرف آن ۰/۵-۲ گرم مخلوط با کمی عسل می‌باشد.

## خواص طبی

زنبق از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و متعادل بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ مسهلی است بسیار قوی.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ اخلاط را از ریه خارج می‌سازد برای این منظور می‌توان مقدار ۲ گرم از گرد آن را با عسل مخلوط کرده و خورد.

۴ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۵ـ ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌سازد.

۶ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۷ـ آسم را برطرف می‌کند.

۸ـ داروی خوبی برای معالجه بیماریهای ریوی است.

۹ـ برای رفع گوش درد، چند قطره از روغن زنبق را در گوش بچکانید.

۱۰ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۱۱ـ برای درمان سیاه‌سرفه مفید است.
۱۲ـ کسانی که به بیخوابی مبتلا هستند برای معالجه می‌توانند تخم زنبق بخورند.
۱۳ـ استسقاء و آب‌آوردگی نسوج بدن را برطرف می‌کند.
۱۴ـ برای درمان گریپ و سرماخوردگی بکار می‌رود.
۱۵ـ تنگی نفس را رفع می‌کند.
۱۶ـ رعشه را برطرف می‌سازد.
۱۷ـ برای درمان فلج مفید است.
۱۸ـ اگر دهان شما دراثر خوردن سیر یا پیاز و یا غذاهای دیگر بدبو شده، برای خوشبو کردن دهان مقداری از ریزوم زنبق را در دهان گذاشته و بجوید.
۱۹ـ مثانه را تمیز می‌کند.
۲۰ـ برای تسکین دندان درد، روغن زنبق را با سرکه مخلوط کرده و در دهان مضمضه کنید.
۲۱ـ برای برطرف کردن درد سیاتیک، دم کرده آن را با عسل مخلوط کرده و بنوشید.
۲۲ـ برای التیام سوختگی پوست، از ضماد برگ زنبق استفاده کنید.
۲۳ـ خانم‌ها برای رفع بیماریهای رحم، مقدار ۳۰ـ۲۰ گرم روغن زنبق بنوشند.
۲۴ـ دردهای عصبی را برطرف می‌کند.
۲۵ـ عطش را تسکین می‌دهد.
۲۶ـ ترشح غیرارادی اسپرم را برطرف می‌سازد.
۲۷ـ برای رفع بواسیر، تومورها و سوختگی‌ها از ضماد برگ زنبق استفاده کنید.

## مضرات زنبق

استفاده زیاد و بیش از حد از این گیاه باعث درد شدید در روده و استفراغ می‌شود.

## سپستان Assyrian plum

### نام علمی Cordia myxa

*«نرم‌کنندهٔ سینه»*

سپستان درختچه‌ای است که در بعضی از نواحی گرمسیر دنیا مانند هند، جنوب چین، تایوان، بندرعباس و بلوچستان می‌روید. در بلوچستان به سپستان «لیم» و در بندرعباس به آن «اونبو» می‌گویند.

برگهای این گیاه بیضی شکل و نوک باریک و گلهای آن مانند قیف می‌باشد. میوه این درختچه که سپستان نامیده می‌شود مانند آلوی کوچک بوده که درون آن شیرابه‌ای زردرنگ و شیرین وجود دارد. چوب این درخت سخت و سنگین است و برای کارهای هنری از آن استفاده می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

سپستان دارای تانن و موسیلاژ می‌باشد.

## صور داروئی

۱) ***آب سپستان:*** مقداری سپستان را در آب خیس کرده و بگذارید چند ساعتی بماند.

۲) ***جوشانده:*** مقدار ۳۰-۱۰ گرم برگ، ریشه و یا پوست درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد و سپس صاف کنید.

## خواص طبی

سپستان از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

۱ـ نرم‌کننده سینه است.

۲ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۳ـ گلودرد را التیام می‌بخشد.

۴ـ آنهائی که مبتلا به سوزش مجرای ادرار هستند با خوردن سپستان بهبود می‌یابند.

۵ـ ضد کرم معده و روده است.

۶ـ ناراحتی‌ها و دردهای مجاری ادرار را برطرف می‌کند.

۷ـ گرفتگی صدا را رفع می‌کند.

۸ـ در قدیم آوازه‌خوانها برای نرم کردن صدا و خوش‌صدا شدن از سپستان استفاده می‌کردند.

۹ـ بیماری دستگاه تنفسی را برطرف می‌کند.

۱۰ـ جوشانده پوست درخت، دردهای روده را تسکین می‌دهد.

۱۱ـ جوشانده پوست درخت، تب را پائین می‌آورد و باعث هضم غذا می‌شود.

۱۲ـ برای التیام بخشیدن به زخم‌ها، له کرده برگهای درخت سپستان را روی زخم‌ها بگذارید.

۱۳ـ سپستان مسهل خوبی برای گرم‌مزاجها است.

۱۴ـ جوشانده ریشه درخت، مسهل است.

۱۵ـ جوشانده پوست درخت تقویت‌کننده بدن است.

۱۶ـ برای سر باز کردن دمل، سپستان را با شیره خرما بجوشانید و روی دمل بگذارید.

۱۷ـ سپستان برای برطرف کردن سردرد مفید است.

۱۸ـ برای از بین بردن ورم و التهاب، پوست درخت را در آب خیس کرده و روی قسمت متورم بگذارید به جای پوست درخت از له شده برگهای درخت نیز می‌توان استفاده کرد.

۱۹ـ برای تمیز کردن دستگاه گوارش مفید است.

معمولاً سپستان را همراه با عناب در آب خیس کرده و مصرف می‌کنند.

## مضرات سپستان

سپستان چون سرد است برای سردمزاجها مناسب نیست و این اشخاص در صورت استفاده باید آن را با برگ گل سرخ بخورند.



## سُداب Rue

**نام علمی Ruta graveolens**

سُداب از نظر درمان بیماریها از قدیم‌الایام شهرت بسیاری داشته است و عده‌ای از پزشکان عقیده داشتند که این گیاه درمان همه امراض می‌باشد و نام این گیاه به انگلیسی (Ruta) یعنی آزادکننده، نشانه این واقعیت است. اهمیت این گیاه چنان بود که آن را در باغچه‌های خانه خود می‌کاشتند و بر این باور بودند که هر خانه‌ای که سُداب در آن باشد از شر بیماری و ارواح خبیثه و جادو در امان خواهد بود.

یکی از خواص مهمی که برای سُداب قائل بودند تسکین و کاهش قوای شهوانی بود و روی این اصل کلیساها و جوامع مذهبی در قرون وسطی این گیاه را در اغذیه و نوشابه راهبان و راهبه‌ها می‌ریختند.

سُداب بومی جنوب اروپا و آسیا است و در ایران در نواحی شمالی به طور خودرو

می‌روید و سیاب نامیده می‌شود. سداب گیاهی است چندساله، همیشه سبز که ارتفاع آن به حدود نیم متر می‌رسد. برگهای آن ضخیم و گوشتدار بوده که به دو صورت دیده می‌شود. برگهای قسمت بالائی ساقه ساده و کامل است در حالی که برگهای پائین ساقه دارای بریدگیهائی منقسم به چند قسمت بوده و دارای چند برگچه می‌باشد. برگ و برگچه‌ها سبزرنگ‌اند.

گلهای سُداب درشت و زردرنگ است که در تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول مانند و دارای تعدادی دانه بهم پیوسته به رنگ قهوه‌ای می‌باشد.

با فشار دادن اعضای گیاه بخصوص برگهای آن، بوی زننده و تهوع‌آوری متصاعد می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

سُداب‌داری روتین Rutin، روتوزاید Rutoside، اسانس روغنی، گراوی اولئین Graveoline و کوئرستین Quercetine است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۳ گرم از سُداب را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه آن را دم‌کرده و سپس صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.

۲) ***گرد سُداب:*** گیاه خشک را در آسیاب برقی ریخته و به صورت گرد درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ گرم در روز می‌باشد.

۳) ***اسانس سُداب:*** از تقطیر گیاه با آب به دست می‌آید. مایعی است بی‌رنگ متمایل به زرد که دارای بوئی قوی و طعمی تلخ می‌باشد. این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری نمائید. مقدار مصرف آن ۵ قطره در روز می‌باشد.

۴) ***جوشانده:*** ۴۰ گرم از این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. این جوشانده فقط برای از بین بردن شپش و کرم استفاده می‌شود.

۵) ***روغن سُداب:*** برای تهیه این روغن، مقدار ۵۰ گرم برگ و گل خشک را با ۲۰۰ گرم

آب و نیم لیتر روغن زیتون مخلوط کرده و بجوشانید تا آب آن کاملاً بخار شود، سپس آن را صاف کنید. این روغن مصرف خارجی دارد.

## خواص طبی

سداب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ تقویت‌کننده است.

۲ـ ضد تشنج است.

۳ـ ادرارآور است.

۴ـ معرق است.

۵ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۶ـ گاز و نفخ معده و روده را برطرف می‌کند.

۷ـ برای رفع رماتیسم مفید است.

۸ـ دردهای عصبی را برطرف می‌کند.

۹ـ در معالجه یرقان اثر مفید دارد.

۱۰ـ برای تسکین دردگوش و تقویت شنوائی، چند قطره از روغن سداب را در گوش بچکانید.

۱۱ـ سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۱۲ـ ضد کرم معده و روده است.

۱۳ـ برای از بین بردن تنگی نفس آن را همراه با شوید دم‌کرده و بنوشید.

۱۴ـ برای بند آوردن خون‌دماغ، سداب را در سرکه ریخته و دم کنید و چند قطره در بینی بچکانید.

۱۵ـ خونریزی را قطع می‌کند.

۱۶ـ قوای شهوانی را تسکین می‌دهد.

۱۷ـ اگر برگهای له شده سداب را روی زخم بگذارید آن را التیام می‌دهد.

۱۸ـ برای رفع ورم لثه‌ها، دم‌کرده سداب را غرغره کنید.

۱۹ـ برای برطرف کردن خارش پوست برگهای گیاه را له کرده و با زردچوبه مخلوط

کنید و بر روی پوست بمالید.

۲۰ـ اشتهاآور است.

۲۱ـ دردهای مفاصل و سیاتیک را رفع می‌کند.

۲۲ـ برای رفع سکسکه، دم‌کرده آن را با عسل شیرین کرده و بنوشید.

۲۳ـ حشرات را فراری می‌دهد.

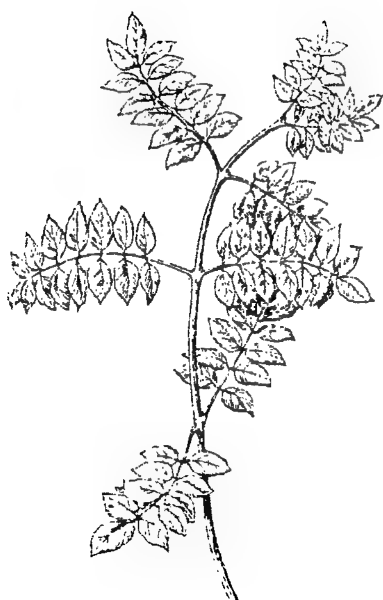
۲۴ـ یکی از دستورهای قدیمی برای تقویت چشم فرمول زیر می‌باشد:

آب گیاه تازه را گرفته و با کمی رازیانه و عسل مخلوط کنید و در صورت امکان زهره (کیسه صفرا) خروس را به آن اضافه کنید و این محلول را بنوشید.

## مضراب سداب

سداب را اشخاص ضعیف و حامله نباید مصرف کنند زیرا این گیاه در قدیم برای سقط جنین به‌کار می‌رفته است.

استفاده زیاد از آن باعث کم شدن اسپرم و ضعف جنسی می‌شود.



## سماق Tanner’s sumac

### نام علمی Rhus corraria

سماق بومی نواحی مدیترانه‌ای بوده و هم‌اکنون در بیشتر نقاط آسیا و اروپا می‌روید و درختچه‌ای است که ارتفاع آن تا ۴ متر می‌رسد. برگهای آن مرکب از ۹ تا ۱۵ برگچه دندانه‌دار و کرک‌دار به طول تقریباً ۲۵ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌ها ابتدا سبزرنگ بوده ولی در پائیز به رنگ سبز مایل به قرمز درمی‌آیند.

گلهای آن خوشه‌ای و حنائی رنگ است. میوه آن کوچک، شفت مانند و کرک‌دار به رنگ قهوه‌ای مایل به ارغوانی می‌باشد که پس از رسیدن ترش مزه و قابض است.

### ترکیبات شیمیائی

میوه و برگهای سماق دارای حدود ۲۵٪ تانن می‌باشد. دیگر موادی که در آن وجود

دارد عبارتند از:

میریستین Myricetin، اسید سیتریک، اسید وینیک، اسید مالیک، اسید تانیک Tanic acid.

تانن که به مقدار زیاد در این گیاه وجود دارد ماده‌ای است به رنگ سفید مایل به زرد که دارای بوئی مخصوص و طعمی قابض است و اگر در مجاورت نور قرار گیرد به رنگ تیره درمی‌آید.

پوست ریشه و میوه آن مصرف طبی دارد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۳۰گرم سماق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **جوشانده:** مقدار ۲۰ گرم پوست ریشه سماق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را برای برطرف کردن گلودرد و ورم مخاط دهان غرغره کنید.

۳) **تنتور:** مقدار مصرف تنتور سماق ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

## خواص طبی

سماق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ خونریزی از سینه و رحم را بند می‌آورد.

۲ـ اسهال معمولی و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۳ـ در قدیم برای درمان سوزاک به‌کار می‌رفت.

۴ـ تب را پائین می‌آورد.

۵ـ تقویت‌کنندهٔ عمومی بدن است.

۶ـ ادرارآور است.

۷ـ اگر زیاد عرق می‌کنید چای سماق بنوشید تا آن را درمان کند.

۸ـ برای رفع ترشحات سفید خانم‌ها مفید است.

۹ـ بواسیر را رفع می‌کند برای این منظور باید جوشانده آن را در داخل لگنی ریخته و بیمار در آن بنشیند.

۱۰ـ قند خون را پائین می‌آورد.

۱۱ـ برای التیام زخم باید آن را با دم‌کرده سماق بنوشید.

۱۲ـ برای درمان افتادگی رحم، جوشانده آن را در داخل وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.

۱۳ـ تقویت‌کننده جهاز هاضمه است.

۱۴ـ برای رفع تهوع و استفراغ، سماق را با زیره مخلوط کرده و بخورید.

۱۵ـ تمیزکننده کلیه، جگر و مثانه است.

۱۶ـ اگر در تابستان روی درخت سماق را خراش دهید شیره‌ای از آن خارج می‌شود که درمان‌کننده بیماریهای دستگاه ادراری می‌باشد.

۱۷ـ خونریزی در فواصل قاعدگی را برطرف می‌کند.

۱۸ـ در درمان سل مؤثر است.

۱۹ـ برای درمان اگزما، آن را با جوشانده سماق کمپرس کنید.

۲۰ـ ضد آلرژی است.

۲۱ـ تحریک‌کننده اشتها می‌باشد.

۲۲ـ برای التیام سوختگی و ترک نوک پستان آنها را با جوشانده سماق کمپرس کنید.

۲۳ـ برای برطرف کردن اسهال، آن را مخلوط با گشنیز دم‌کرده و بنوشید.

۲۴ـ تکرر ادرار را برطرف می‌کند.

۲۵ـ برای تقویت لثه‌ها، سماق را به لثه‌ها بمالید.

۲۶ـ در قدیم از دم‌کرده برگ درخت سماق برای سیاه کردن مو استفاده می‌کردند.

۲۷ـ برای التیام عضو ضرب دیده، آن را با دم‌کرده سماق کمپرس کنید.

## مضرات سماق

سماق تازه به دلیل اینکه ایجاد مسمومیت می‌کند نباید استفاده شود و فقط خشک آن را باید مصرف نمود. چون سماق سرد است بنابراین برای اشخاص سرد مزاج مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با انیس و یا گیاهان گرم بخورند.



## سنجد تلخ Sea buckthorn

### نام علمی Hippophae rhamnoides

سنجد تلخ که در کرج و گچسر «کام» و در آذربایجان «چالی» نامیده می‌شود درختچه‌ایست کوچک و خاردار به ارتفاع ۲ متر که منشأ آن شرق هندوستان و ایران می‌باشد. ریشه‌های آن ضخیم بوده و از آن‌ها پاجوشهائی خارج می‌شود که گیاه جدیدی بوجود می‌آورد و همه ناحیه را به آسانی پر می‌کند و روی این اصل برای جلوگیری از حرکت شن و ماسه در ساحل دریا کاشته می‌شود که زمین را محکم کند.

برگهای سنجد تلخ بدون دمبرگ، باریک و دراز و نوک‌تیز است. روی برگ‌ها به رنگ سبز و پشت آن نقره‌ای و پوشیده از فلسهای ریز خرمائی‌رنگ می‌باشد. گلهای بنفش و معطر آن در اوائل بهار ظاهر می‌شود. میوه آن کوچک و گرد به رنگ زرد نارنجی و ترش‌مزه است. پوست میوه سمی است.

قسمت مورد استفاده این درختچه، میوه و پوست ساقه و پوست ریشه آن است.

## ترکیبات شیمیائی

میوه سنجد تلخ دارای مقدار زیادی ویتامین Ascorbic C، acid، کاروتن Carothene، ویتامین B1، چربی، اسید بوتیریک Buteric acid، کوئرستین Quercetin و اسید مالیک Malic acid است.

در تخم آن حدود ۱۲٪ روغن، زیک سانتین Zeaxanthine و کاروتن یافت می‌شود. برگ‌ها و شاخه‌های آن دارای تانن، کاروتن و ویتامین C است.

در ریشه آن ماده‌ای به نام همنین Hemnin وجود دارد.

## صور داروئی

۱) *مربای سنجد تلخ*: پوست میوه را کنده و با هم‌وزن آن شکر مخلوط کنید و بجوشانید تا مانند مربّا شود.

۲) **جوشانده برگ و پوست درخت**: مقدار ۳۰گرم از پوست خشک درخت و یا برگ خشک شده آن را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

۳) **پودر میوه**: میوه را خشک کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن یک قاشق مرباخوری سه بار در روز می‌باشد.

## خواص طبی

سنجد تلخ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ به دلیل این که دارای مقدار زیادی ویتامین C است برای معالجه بیماری اسکوربوت به‌کار می‌رود.

۲ـ ضد کرم است.

۳ـ برای از بین بردن بیماریهای پوستی جوشانده میوه آن را کمپرس کنید.

۴ـ کبد را تمیز کرده و عطش را رفع می‌کند.

۵- برای رفع سرفه و ناراحتی‌های ریوی از شربت آن استفاده کنید.

۶- آب‌آوردگی بدن را از بین می‌برد.

۷- شربت و مربای آن سرماخوردگی و زکام را برطرف می‌کند.

۸- تب را پائین می‌آورد.

۹- جوشانده پوست درخت و برگهای آن تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۱۰- دانه‌های سنجد تلخ ملین است.

۱۱- مخلوطی از جو دو سر، سنجد تلخ و گزنه، ناتوانی جنسی را از بین می‌برد.

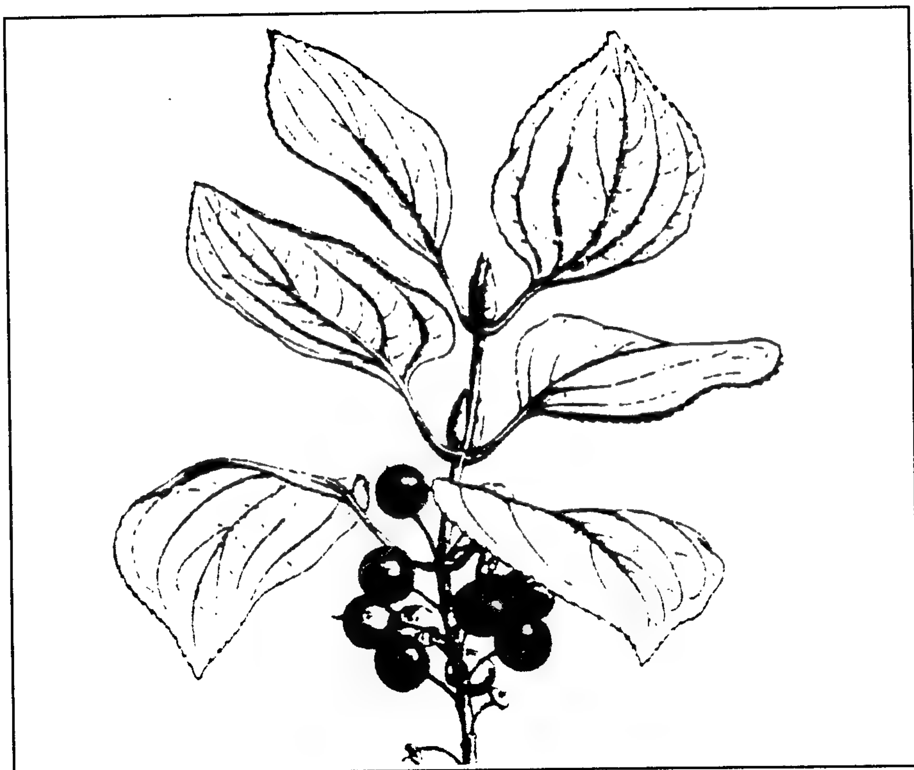
۱۲- بلغم را از بدن خارج می‌سازد.

۱۳- گرفتگی‌ها را باز می‌کند.

۱۴- برای درمان آنژین دوپواترین به‌کار می‌رود.

## مضرات سنجد تلخ

میوه سنجد تلخ هیچگونه عوارض جانبی ندارد و فقط مصرف زیاد آن، باعث اسهال می‌شود. ریشه آن چون دارای الکالوئید می‌باشد نباید بیش از یک گرم در روز مصرف شود. ضمناً ممکن است باعث تحریک دستگاه هاضمه شود. در این‌صورت بهتر است که سنجد تلخ را با عسل مخلوط کرده و بخورند.



## سیاتوسه Frangula

### نام علمی Frangula alnus

### «درمان یبوست‌های مزمن»

سیاتوسه که به نام سیاه توسکا در لاهیجان و نور معروف است درختی است که ارتفاع آن به ۵ متر می‌رسد و بومی اروپا و غرب آسیا می‌باشد. از آنجا به نواحی دیگر دنیا از جمله آمریکای شمالی رفته است. این درخت در کانادا در نواحی جنوبی استان انتاریو و نوااسکوچیا می‌روید.

برگهای این درخت نوک‌تیز با قاعده گرد و به طول تقریبی ۵ سانتی‌متر است. میوه آن مانند گیلاس و شامل دو تا سه دانه می‌باشد. رنگ میوه ابتدا قرمز، سپس آبی و هنگامی که می‌رسد سیاه می‌شود. مزه آن شیرین و کمی تلخ است. گلهای سیاه‌توسه به رنگ سبز مایل به قرمز می‌باشد. پوست ساقه درخت صاف و تیره رنگ بوده و دارای لکه‌هائی

به صورت راه راه است.

این درخت بسیار زیبا می‌باشد و به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود.

پوست درخت و شاخه‌های آن مصرف طبی دارد و باید از پوست درخت خشک شده‌ئی استفاده کرد که بیشتر از یک‌سال از خشک شدن آن گذشته باشد. در غیر این‌صورت ایجاد دل‌پیچه و استفراغ می‌کند.

## ترکیبات شیمیائی

پوست درخت دارای آنتراکینون Anthraquinone، گلای کوساید و امودین گلوکوساید Emoding glucoside می‌باشد.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده:*** مقدار ۲۵ گرم پوست سیاتوسه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد آنگاه آن را به مدت ۱۲ ساعت به حال خود بگذارید، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از خواب است.

۲) **گرد پوست درخت:** پوست درخت را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۲ گرم می‌باشد.

## خواص طبی

پوست درخت سیاتوسه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ـ مقدار کم آن اثر ملین دارد.

۲ـ مقدار زیاد آن مسهل است و در رفع یبوست‌های مزمن به‌کار می‌رود.

۳ـ جوشانده غلیظ آن را (۴۰ گرم در یک لیتر آب) به‌عنوان کمپرس برای معالجه کچلی استفاده می‌کنند.

۴ـ برای التیام زخم‌ها از کمپرس جوشانده سیاتوسه استفاده کنید.

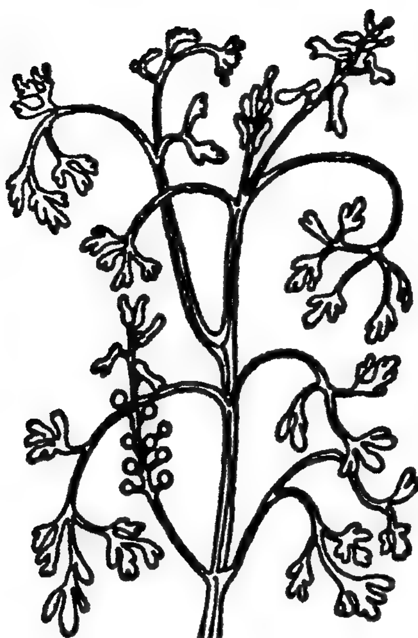
۵ـ امراض پوستی را درمان می‌کند.

۶ـ داروی خوبی برای از بین بردن چاقی است.

۷ـ سلولیت را از بین می‌برد، چه به صورت استفاده داخلی و یا به‌صورت کمپرس.
۸ـ صفرابر است.

## مضرات سیاتوسه

سیاتوسه اگر به مقدار توصیه شده و کم مصرف شود کاملاً بی‌خطر می‌باشد. حتی زنان حامله و کودکان خردسال نیز می‌توانند از آن استفاده کنند زیرا حرکات دودی روده‌ها را زیاد نمی‌کند.



## شاه‌تره Fine-Leaved fumitory

**نام علمی Fumaria parviflora**

*«درمان‌کنندهٔ بیماریهای پوستی»*

شاه‌تره گیاهی است که در نقاط مرطوب و سایه‌دار و کنار رودخانه‌ها می‌روید.

گیاهی است علفی و یکساله دارای برگهائی کوچک، بریده بریده و به رنگ سبز غبارآلود. گلهای آن سفید، مجتمع و خوشه‌ای و کوتاه‌اند. میوه شاه‌تره کوچک، بیضی شکل و تقریباً به اندازه ۲ سانتیمتر است. این گیاه در بیشتر نقاط ایران، افغانستان و برخی نواحی جنوب آسیا می‌روید.

### ترکیبات شیمیائی

شاه‌تره دارای اسید فوماریک Fumaric acid، گلوکز، تانن و پنتا تریاکونتین Penta

triacontane می‌باشد.

## صور داروئی

عرق شاه‌تره معمولاً در ایران مصرف می‌شود. برای تهیه آن یک مقدار برگ و ساقه خشک شاه‌تره را با شش برابر آن، آب مخلوط کرده و تقطیر می‌کنند.

۱) ***آب شاه‌تره:*** شاه‌تره خشک را در آب خیس کرده و پس از هشت ساعت آن را بنوشید.

۲) ***دم‌کرده شاه‌تره:*** یک قاشق شاه‌تره خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و بنوشید.

## خواص طبی

شاه‌تره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ علاج بیماریهای پوستی از قبیل اگزما و سوریاسیس می‌باشد.

۲ـ تقویت‌کننده کبد و طحال است.

۳ـ تصفیه‌کننده خون می‌باشد و آنهائی که جوش و دمل می‌زنند باید از این گیاه استفاده کنند.

۴ـ تقویت‌کننده معده است.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ اشتها را باز می‌کند.

۷ـ خلط‌آور است.

۸ـ عرق را زیاد می‌کند.

۹ـ درمان‌کننده جذام است.

۱۰ـ در درمان غدد سرطانی اثر مفیدی دارد.

۱۱ـ حالت استفراغ را از بین می‌برد.

۱۲ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

۱۳ـ برای درمان یرقان به‌کار می‌رود.

۱۴ـ برای مداوای زخم‌های دهان، عرق شاه‌تره یا دم‌کرده آن را در دهان مضمضه کنید.

۱۵ـ برای تقویت چشم، عرق شاه‌تره را به چشم بمالید.

۱۶ـ صفرابر است.

۱۷ـ آنهائی که کبدشان تنبل است برای تمیز کردن آن باید به مدت سه هفته هر روز صبح ناشتا مخلوطی از یک قاشق عرق شاه‌تره، یک قاشق عرق کاسنی، در یک لیوان آب ریخته و بنوشند.

۱۸ـ شاه‌تره ضد بیماری اسکوربوت است.

۱۹ـ یبوست را برطرف می‌کند.



## شاهدانه Hemp

### نام علمی Cannabis sativa

شاهدانه بومی هندوستان، چین و نواحی مرکزی آسیا است و گیاهی است یکساله، علفی و دوپایه که ارتفاع آن تا ۳ متر نیز می‌رسد. ریشه آن عمودی و تا عمق زیادی در زمین فرو می‌رود و روی این اصل مواد معدنی را جذب کرده و به سطح زمین می‌آورد و معمولاً احتیاجی به‌کود شیمیائی ندارد. حشرات به آن آسیب نمی‌رسانند و بنابراین آن را در مزرعه کلم می‌کارند تا این گیاه از شر آفت در امان بماند.

گلهای نر آن مجتمع و به صورت آویخته در قسمت انتهائی ساقه و درکنار برگها ظاهر می‌شود. گلهای ماده آن مانند نر بوده با این تفاوت که دمگل مشخصی ندارد. گلهای نر قبل از شکفته شدن رزینی از خود ترشح می‌کنند که حشیش نامیده می‌شود و به همین علت کشت آن در بیشتر نقاط دنیا ممنوع است.

برگهای شاهدانه به صورت ۹ـ۵ برگچه از ساقه خارج می‌شود. برگچه‌ها بیضی شکل، باریک و دراز و دارای دندانه‌های ریز منظم می‌باشد. میوه آن به رنگ قهوه‌ای و دارای یک دانه است.

در حال حاضر شاهدانه تحت نظر دولت و در نواحی گرم و معتدل کشت می‌شود. در ایران این گیاه در شمال کشور، بندرگز، خراسان و بلوچستان و سمنان می‌روید. از گیاه شاهدانه استفاده‌های مختلفی به عمل می‌آید. از الیاف آن برای بافتن طناب، پارچه‌های محکم برای چادر و بادبان قایق‌ها و تهیه کاغذهای گران‌قیمت استفاده می‌شود. جالب است بدانید که قانون اساسی آمریکا و کانادا روی کاغذ شاهدانه نوشته شده است.

شاهدانه را از زمانهای قدیم در چین می‌شناخته‌اند و امپراطور چین به نام شن نانک Shen-Nung در سال ۲۷۳۷ قبل از میلاد در کتاب خود از آن نام برده است.

## ترکیبات شیمیائی

شاهدانه دارای مواد زیر است:

رزینی به نام کانابینون Cannabinone، یک روغن فرار به رنگ زرد کهربائی به نام هایدروکانابون hydrocannabone و ماده‌ای به نام کانابی‌نین Cannabinin.

اثر تخدیری شاهدانه مربوط به ماده‌ای به نام کانابین Cannabine یا حشیش hachichine است که بوی قوی و طعم تندی دارد.

مواد مخدری که از شاهدانه به دست می‌آید به صورت زیر است:

۱) به‌صورت سیگار و دود کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲) یوتکی Iutki از خیساندن بنگ در شراب یا الکل به دست می‌آید.

۳) گنجه Gunjah یا Ganja که از بنگ قوی‌تر است و از گلهای پایه ماده گیاه پس از لقاح به دست می‌آید.

۴) حشیش یا چرس Charas از پایه‌های ماده لقاح نشده گیاه تهیه می‌شود. به‌این ترتیب که سرشاخه‌های آن را با پارچه خشنی مالش می‌دهند تا رزین آن خارج شود. معمولاً حشیش مخلوطی از این رزین، کره، عسل، دارچین، آرد و غیره می‌باشد. گاهی به حشیش موادی مانند کانتارید که محرک قوه باه است اضافه می‌شود.

## صور داروئی

۱) **تنتور:** مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک گیاه را در ۷۰۰ گرم الکل ۵۰ درصد طبی ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای تاریک و خنکی نگهدارید. مقدار مصرف آن ۱۵-۵ قطره سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار ۲۰ گرم تخم و یا ۵۰ گرم برگ گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۳) ***روغن شاهدانه:*** این روغن در فروشگاههای Health food به فروش می‌رسد. البته به صورت کپسول هم عرضه می‌شود. مقدار مصرف آن ۲-۱ کپسول سه بار در روز است. از گرم کردن این روغن خودداری و در یخچال نگهداری شود.

## خواص طبی

تخم شاهدانه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۴ـ مخدر و ضد درد است.

۵ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۶ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۷ـ زکام و سرماخوردگی را از بین می‌برد.

۸ـ استفراغ و دل‌بهم خوردگی را برطرف می‌کند.

۹ـ برای از بین بردن ناراحتی‌ها و خونریزی‌های بعد از زایمان مفید است.

۱۰ـ سردرد و میگرن را برطرف می‌کند.

۱۱ـ در معالجه کزاز اثر مفید دارد.

۱۲ـ درد معده و سوءهاضمه را از بین می‌برد.

۱۳ـ رماتیسم را برطرف می‌کند.

۱۴ـ تب‌بر است.

۱۵ـ برای تسهیل زایمان به‌کار می‌رود.

۱۶ـ برای درمان صرع مفید است.

۱۷ـ ترشحات عرق را زیاد می‌کند.

۱۸ـ التهاب مجاری ادرار را برطرف می‌کند.

۱۹ـ برای برطرف کردن بیماریهای عصبی مفید است.

۲۰ـ بی‌خوابی را درمان می‌کند.

۲۱ـ برای معالجه افتادگی رحم مفید است.

۲۲ـ هیستری را برطرف می‌کند.

## خواص برگ شاهدانه

برگ شاهدانه از نظر طب قدیم ایران مرکب‌القوی است. یعنی در عین حال که سرد و خشک است گرم و تر نیز می‌باشد. به‌این معنی که در صورت استفاده از آن به شخص نشاط و شادی دست می‌دهد ولی به‌تدریج حالت سستی و بی‌حالی وکسالت جای آن را می‌گیرد.

برگ شاهدانه دارای خواص زیر است:

۱ـ برای تسکین گوش درد چند قطره از عصاره برگ شاهدانه را در گوش بچکانید.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ دردهای عصبی را برطرف می‌کند.

## خواص روغن شاهدانه

روغن شاهدانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. این روغن از نظر طبی ارزش زیادی دارد زیرا دارای اسیدهای چرب اشباع‌نشده ضروری برای بدن است.

روغن شاهدانه دارای ۵۲٪ اسید لینولئیک Linoleic acid، ۱۹٪ اسید لینولنیک

Linolenic acid، ۲۵٪ پروتئین و ۱/۷٪ گاما لینولئیک اسید Gama linolenic acid می‌باشد.

در روغن شاهدانه به هیچ وجه ماده مخدری که در برگ و گل آن یافت می‌شود یعنی (THC) که به نام تترا هایدرو کانابینول Tetrahydro cannabinol خوانده می‌شود وجود ندارد و بنابراین مصرف آن کاملاً بی‌خطر است.

خواص مهم روغن شاهدانه به قرار زیر است:

۱ـ استفاده از آن خطر حمله قلبی را برطرف می‌کند. زیرا از لخته شدن خون در رگها جلوگیری کرده و کلسترول را نیز پائین می‌آورد.

۲ـ خاصیت ضد تورم دارد.

۳ـ آرتروز را برطرف می‌کند.

۴ـ از پیر شدن و چروک خوردن پوست جلوگیری می‌کند.

۵ـ آنهائی که پوست خشک دارند باید روزانه به مقدار ۳ گرم از این روغن بخورند تا پوستشان نرم و جوان شود.

۶ـ اعصاب را آرام می‌سازد.

۷ـ برای رفع ورم عضلات آن را به پوست بمالید.

۸ـ برای برطرف کردن گوش درد چند قطره از این روغن را در گوش بچکانید.

۹ـ برای رفع ترک و شقاق پستان کمی از این روغن را در محل ترک بمالید.

۱۰ـ باعث رویش مو و ناخن می‌شود.

## مضرات شاهدانه

کشت شاهدانه به علت اینکه دارای مواد مخدر می‌باشد در اکثر کشورها ممنوع بوده و فقط برای تهیه الیاف و روغن، در برخی از نقاط تحت نظارت دولت اجازه کشت داده می‌شود.

استفاده زیاد از تخم شاهدانه عوارضی مانند سردرد، ضعف چشم، سرگیجه و کم شدن اسپرم ایجاد می‌کند.

شاهدانه بوداده ضرری ندارد ولی روغن آن از بین رفته و خاصیت خود را از دست داده است.

شاهدانه همانطور که گفته شد مخدر و سمی است. بنابراین در طب بیشتر به صورت رقیق‌شده آن (همیوپتی) مصرف می‌شود.

عوارضی مانند سرگیجه، حبس‌البول همراه با یبوست، سوزش در هنگام ادرار، فشار روی قفسه سینه، احساس چکه کردن آب در مغز و بالاخره لکنت زبان، با قرص همیوپتی شاهدانه معالجه می‌شوند.

## شیرخشت Manna

شیرخشت شیره درخت زبان گنجشک Flowering ash با نام علمی Fraxinus ornus است که در اثر نیش زدن حشره مخصوص و یا شکاف دادن تنه درخت به خارج ترشح می‌شود.

زبان‌گنجشک درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می‌رسد. پوست تنه آن صاف و خاکستری و برگهای آن متقابل، دندانه‌دار و به رنگ سبز روشن می‌باشد. گلهای این درخت به صورت مجتمع و سفیدرنگ در انتهای شاخه‌ها ظاهر می‌شود.

میوه آن باریک و دراز و در انتهای آن زبانه‌ای کوچک و نازکی قرار دارد.

زبان‌گنجشک بومی جنوب ایتالیا و مناطق مدیترانه‌ای است. درخت زبان‌گنجشک در ایران نیز کاشته می‌شود.

برای به دست آوردن شیرخشت، در اواسط تابستان یک شکاف عرضی عمیق در تنه

درخت ایجاد کرده و هر روزه شکاف دیگری بالای آن تولید می‌کنند و تکه چوب نازکی در داخل این شکاف قرار می‌دهند تا شیره‌ای که از درخت خارج می‌شود روی آن سفت شود. مقدار شیرخشتی که از هر درخت به دست می‌آید معمولاً حدود نیم کیلوگرم در سال است.

طعم شیرخشت به دست آمده در ابتدا شیرین است ولی کم‌کم تلخ می‌شود.

شیرخشت به سه نوع به بازار عرضه می‌شود:

۱) شیرخشت اشکی: که به صورت تیغه‌ای یا شیاردار و قطعات باریکی می‌باشد. رنگ آن سفید و طعم آن شیرین و کمتر از انواع دیگر تهوع‌آور است. این نوع مرغوب‌ترین شیرخشت به حساب می‌آید و به نام شیرخشت سیسیلی معروف است.

۲) تخته‌ای و نرم: که به رنگ زرد یا زرد مایل به قهوه‌ای است، حالت چسبنده داشته و دارای طعمی تند و بوئی تهوع‌آور است و در آن ناخالصی‌هائی مانند چوب، پوست و برگ درخت دیده می‌شود.

۳) نرم و چسبناک: این نوع از انواع دیگر نامرغوب‌تر بوده، نرم و چسبناک است و دارای ناخالصی‌های فراوانی می‌باشد. انواع نامرغوب را پس از حل کردن در آب‌جوش و اضافه کردن آرد و عسل به صورت نوع خیلی مرغوب درآورده و برای فروش عرضه می‌کنند. البته نوع مرغوب آن را به آسانی می‌توان شناسائی کرد زیرا رنگی یکنواخت دارد و هیچگونه ناخالصی در آن دیده نمی‌شود. همچنین می‌توان آن را با ۴ برابر وزنش الکل ۸۰ درجه جوشانید؛ که اگر باقیمانده آن سخت و غیرمحلول بود شیرخشت مرغوب است و اگر باقیمانده آن مانند عسل باشد تقلبی است.

## ترکیبات شیمیائی

شیرخشت دارای گلوکز، دکستروز، ساکاروز، مانیت Mannite، مانیتول Mannitol، لوولوز Levolose، مانئوتتروز Manneotetrose، مانیونوتریوز Manninotrios و املاح مختلف و رزین می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **محلول شیرخشت**: مقدار دو قاشق سوپخوری شیرخشت را در نصف لیوان آب

گرم و یا شیر گرم ریخته و بهم بزنید تا کاملاً حل شود. برای اینکه این مسهل قوی‌تر شود می‌توان به آن ۳۰ گرم روغن بادام اضافه کرد. مقدار مصرف این مسهل دو قاشق سوپخوری به فاصله هر نیم‌ساعت است تا شکم به‌کار بیافتد.

۲) ***مسهل کودکان:*** ۲۰ گرم شیرخشت را در ۱۰۰ گرم آب‌جوش حل کرده و سپس حدود ۵ گرم قهوه و ۵ گرم برگ سنا به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۳) **مانیت:** برای تهیه مانیت، شیرخشت را در الکل گرم حل کنید و هنگامی‌که سرد می‌شود؛ مانیت به صورت کریستالهای چهارگوش تشکیل می‌گردد.

مانیت دارای طعمی شیرین و بدون بو می‌باشد. در ایتالیا مانیت را به صورت مخروط‌های کوچکی به بازار عرضه می‌کنند که به جای شیرخشت مصرف می‌شود.

## خواص طبی

شیرخشت از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و معتدل است.

۱) ملین و مسهل بی‌خطری است زیرا تحریک‌کننده نیست. حتی بچه‌ها و زنان حامله نیز می‌توانند از آن استفاده کنند.

۲) تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۳) صفرا و اخلاط را تصفیه می‌کند.

۴) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

۵) سرفه را تسکین می‌دهد.

۶) برای برطرف کردن بیماریهای دستگاه تنفسی مفید است.

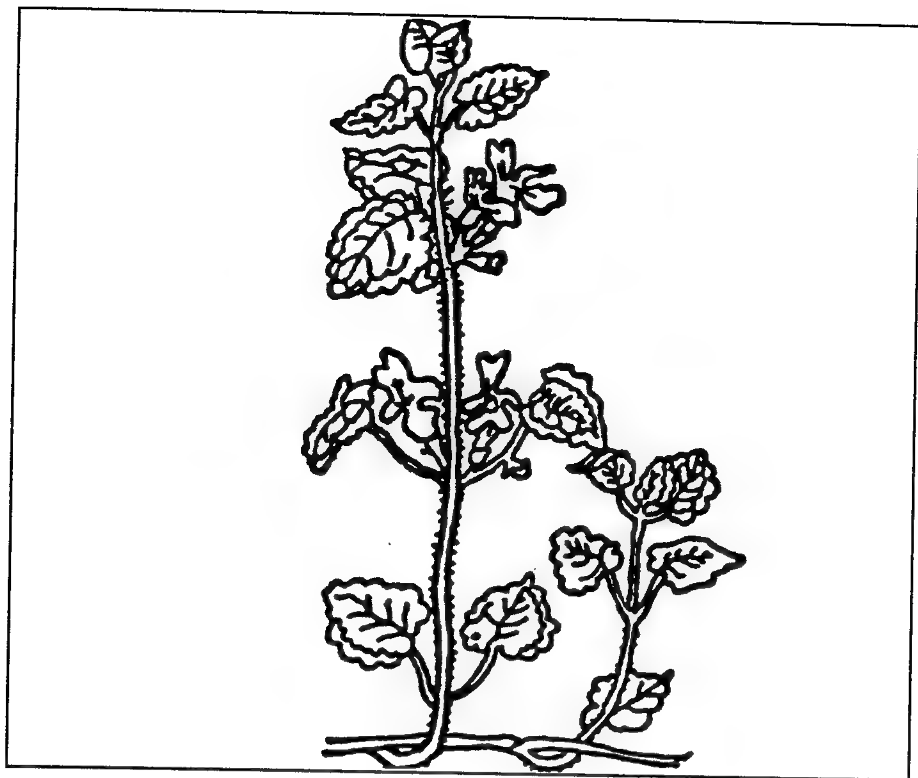
۷) معده را تقویت می‌کند.

۸) حرارت معده و قلب و کبد را کاهش می‌دهد.

۹) برای برطرف کردن ناراحتی‌های کودکان مفید است.

## مضرات شیرخشت

مصرف شیرخشت به هیچ وجه ضرری ندارد. حتی برای زنان حامله و شیرده و کودکان نیز مفید است. به‌ندرت در بعضی از اشخاص ممکن است باعث درد و ازدیاد گاز معده شود.



## عشقه زمینی Ground ivy

### نام علمی Glechoma hederacea

عشقه زمینی بومی مناطق آفتابی آسیا و اروپا می‌باشد. گیاهی است چند ساله، علفی، دارای ساقه‌ای خزنده که ریشه‌هائی از آن خارج شده و در زمین نفوذ می‌کند و به‌این ترتیب سطح زمین را می‌پوشاند.

برگهای آن به شکل قلب، پوشیده از کرک، متقابل، دندانه‌دار و به رنگ سبز می‌باشد. گلهای آن به رنگ بنفش یا آبی به صورت ۳ تا ۴ تائی در اوائل تابستان از کنار برگها بیرون می‌آید. میوه آن قهوه‌ای رنگ، صاف، کروی و چهارفندقه‌ای است.

تمام قسمت‌های گیاه مصرف داروئی دارد.

عشقه زمینی معطر بوده ولی طعم آن کمی تلخ است. این گیاه را باید در هنگام گل دادن چیده و در مقابل حرارت و آفتاب خشک نمود.

## ترکیبات شیمیائی

عشقه زمینی دارای ۵٪ تانن، مواد تلخ، اسانسی با بوی مطبوع و رنگ سبز، کولین، اسیدهای چرب و اسیداستیک و ویتامین C می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۲۵ گرم برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **ضماد:** برگ و گل این گیاه را کوبیده و با کمی آرد تخم کتان و آب مخلوط کرده و روی پوست بگذارید. این ضماد برای برطرف کردن درد و سلولیت بسیار مفید است.

۳) **شیر عشقه زمینی:** دو قاشق سوپخوری از این گیاه را در یک لیتر شیر ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. این جوشانده برای برطرف کردن اخلاط سینه بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان هر شب قبل از خواب می‌باشد.

۴) **شربت عشقه:** آب گیاه تازه را گرفته و با شکر و عسل مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود.

## خواص طبی

عشقه زمینی از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱) برونشیت و بیماریهای ریوی را برطرف می‌کند.

۲) تب را پائین می‌آورد.

۳) سردردهای عصبی را رفع می‌کند.

۴) استفراغی را که با خون همراه است برطرف می‌سازد.

۵) خونریزیهای داخلی را بند می‌آورد.

۶) تقویت‌کننده عمومی بدن است و برای دوران نقاهت مفید است.

۷) سرفه را تسکین داده و اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۸) در درمان بیماری آسم موثر است.

۹) ادرارآور است.

۱۰) گوش‌درد و دندان‌درد را تسکین می‌دهد.

۱۱) تقویت‌کننده روده و معده است.

۱۲) درد رماتیسم و نقرس را تسکین می‌دهد.

۱۳) برای مداوای زخم‌های باز، سوختگی، آبسه، بریدگی و دمل از ضماد این گیاه استفاده کنید.

۱۴) سرماخوردگی را رفع می‌کند.

۱۵) برای رفع نرمی استخوان در بچه‌ها مفید است.

۱۶) ناراحتی‌های کلیوی را برطرف می‌سازد.

۱۷) ذات‌الریه مزمن را علاج می‌کند.

۱۸) کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۱۹) برای از بین بردن رنگ نارنجی زشتی، که به علت سلولیت روی پوست ظاهر می‌شود؛ ضماد این گیاه را روی پوست بگذارید.

۲۰) برای التیام شکستگی استخوان از ضماد این گیاه استفاده کنید.

۲۱) برای لاغر شدن و کم کردن وزن از دم کرده این گیاه بنوشید.

۲۲) برای رفع دل‌پیچه و قولنج در کودکان، چند قطره از شیره این گیاه را به آنها بدهید.

۲۳) دم‌کرده برگهای تازه این گیاه قند خون را پائین می‌آورد.

۲۴) سوءهاضمه و نفخ معده را برطرف می‌کند.

۲۵) یک نوشابه خنک‌کننده که در انگلستان مرسوم است و به آن Gill tea می‌گویند مخلوطی از دم‌کرده این گیاه و عسل یا شکر است.

۲۶) در زمانهای قدیم دم‌کرده این گیاه را برای تمیز کردن و تصفیه خون به‌کار می‌بردند.

۲۷) تقویت‌کننده کلیه است.

۲۸) چون دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد ضد بیماری اسکوربوت است.

۲۹) برای برطرف کردن درد و سوزش چشم با دم‌کرده این گیاه چشم را شستشو

دهید.

۳۰) بواسیر را برطرف می‌کند.

۳۱) تورم سینوس‌ها را رفع می‌کند.

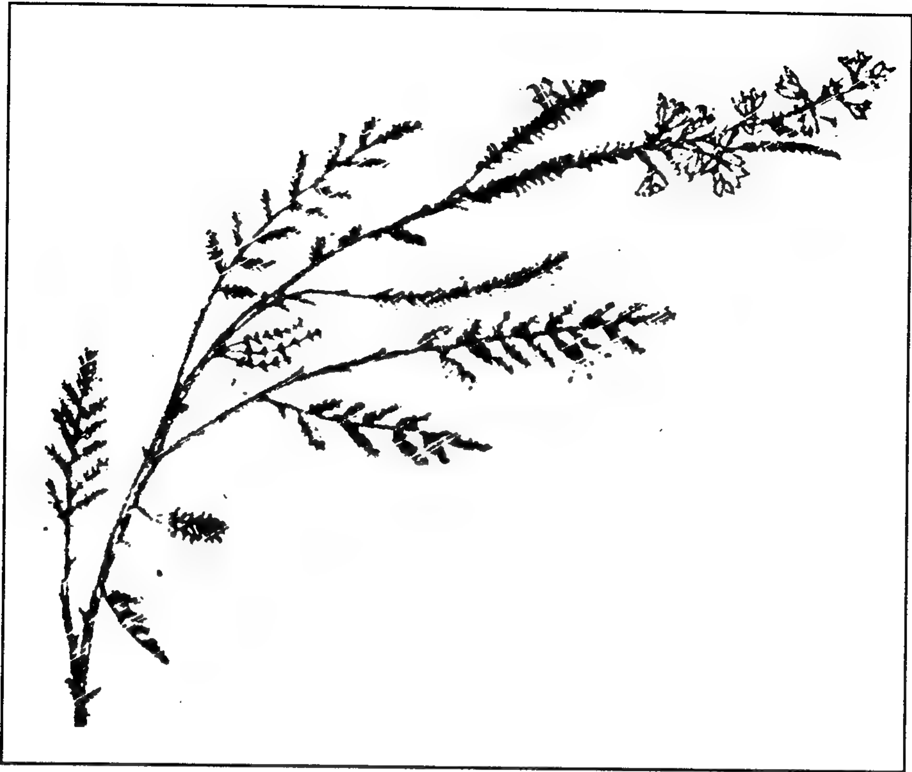
۳۲) عفونت گوش را از بین می‌برد.

۳۳) عفونت و تورم مثانه را برطرف می‌کند.

۳۴) برای برطرف کردن گلودرد، چای این گیاه را غرغره کنید.

## مضرات عشقه زمینی

مصرف این گیاه کاملاً بی‌خطر است و حتی استفاده به مدت زیاد هیچگونه عوارضی ایجاد نمی‌کند.



## علف جارو (خلنگ) Heather

**نام علمی Calluna vulgaris**

علف جارو که به نام خلنج و خلنگ نیز معروف است درختچه‌ای است به ارتفاع حدود نیم‌متر که در مناطق مردابی می‌روید. برگهای آن باریک و نوک‌تیز و گلهای آن به شکل زنگوله و حنائی رنگ است.

چوب خلنگ بسیار محکم و به رنگ قرمز بوده و برای ساختن پیپ به‌کار می‌رود.

قسمت مورد استفاده این گیاه، گل و شاخه‌های آن است.

### ترکیبات شیمیائی

خلنگ دارای اسید کالوتانیک Callutanic acid، کوئرستین Quercetin، اریسین Ericine، اریکولین Ericoline، اربوتاز Arbutase، اریکودی نین Ericodinine، اسید سیتریک و اینولین

Enoline می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **جوشانده:** ۳۰ گرم از گلهای خلنگ را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

این جوشانده برای درمان عفونت مجاری ادرار به‌کار می‌رود.

۲) **دم‌کرده:** یک قاشق مرباخوری از این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

این دم کرده ادرارآور بوده و سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۳) **حمام:** یک لیتر از جوشانده این گیاه را در وان حمام ریخته و سپس وان را پر از آب کرده و در داخل آن به مدت یک ربع ساعت استراحت کنید. دردهای رماتیسمی را از بین می‌برد.

## خواص طبی

خلنگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ حمام آن درمان‌کننده بیماری رماتیسم می‌باشد. به‌این منظور باید مدت یک ماه هر روز دوبار از این حمام استفاده کرد تا دردهای رماتیسمی از بین برود.

۲ـ اسیداوریک را از بدن دفع می‌کند بنابراین کسانی که به‌بیماری نقرس مبتلا هستند و یا کلیه‌هایشان خوب کار نمی‌کند باید از جوشانده این گیاه استفاده کنند.

۳ـ خون را تصفیه می‌کند.

۴ـ سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ درمان‌کننده عفونت‌های ادراری است.

۷ـ ورم مثانه را رفع می‌کند.

۸ـ برای درمان ورم پروستات مفید است برای این منظور می‌توان سه گرم خلنگ، سه

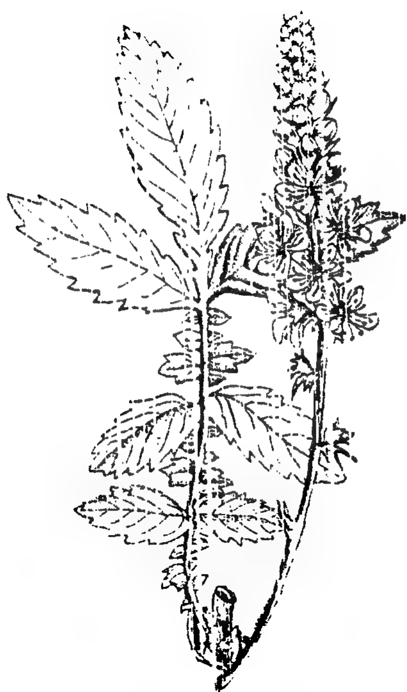
گرم پوست زیزفون (Linden) و سه گرم آویشن شیرازی (Thyme) را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت پنج دقیقه دم بکشد و سه فنجان در روز از این دم‌کرده بنوشید.

۹ـ برای تسکین درد مفاصل و رماتیسم، روغن خلنگ را بر روی این قسمت‌ها بمالید.

۱۰ـ برای رفع تبخال و لکه‌های سرخ روی پوست و ناراحتی‌های پوستی، جوشانده غلیظ این گیاه را (۱۰۰ گرم گیاه در یک لیتر آب) تهیه کرده و پوست خود را با آن شستشو دهید.

## مضرات خلنگ

خلنگ گیاه بی‌خطری است و به هیچ وجه عوارضی ایجاد نمی‌کند.



## غافَت (دوای جگر) Agrimony

**نام علمی Agrimonia eupatoria**

دوای جگر که به نام غافت و یا غافث نیز معروف می‌باشد به عنوان یک داروی مهم از زمانهای قدیم مورد استفاده بشر بوده است.

کلمه Agrimony از Argemone گرفته شده و یونانی‌ها این لغت را به همه گیاهانی که برای التیام بیماریهای چشم استفاده می‌شد، به‌کار می‌بردند.

دوای جگر گیاهی است که در جنگل‌ها و نقاط سایه‌دار در اکثر مناطق آسیا و اروپا می‌روید. در ایران در قسمت‌های شمالی و در کوهستانهای شیراز وجود دارد. غافت در هر نوع زمینی رشد می‌کند ولی زمین‌های رسی برای آن مناسب‌تر است.

گل‌ها و برگ‌های آن را باید در تابستان چید و خشک کرد.

دوای جگر گیاهی است چندساله، دارای ساقه‌ای است پوشیده از کرک که ارتفاع آن

به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن مانند برگهای شاهدانه، مرکب و دارای ۹ـ۷ برگچه است. برگچه‌ها دندانه‌دار و بیضی شکل‌اند. گلهای آن شبیه گل نیلوفر، کوچک، زرد مایل به نارنجی و به صورت سنبله در قسمت انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن پوشیده از خارها و قلاب‌های کوچکی است که به آسانی به پشم و پوست حیوانات می‌چسبد.

## ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای اسانس روغنی فرار، تانن (حدود ۵٪)، یوپاتورین Eupatorine و یک ماده تلخ و یک ماده رنگی است.

گل و برگ و شاخه غافت تلخ است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** یک قاشق چایخوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) ***جوشانده:*** صد گرم از گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به یک سوم تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای غرغره مناسب است.

۳) ***کپسول:*** دوای جگر به‌صورت کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

۴) **تنتور:** برای تهیه تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم از گیاه خشک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته خیس بخورد البته هر روز باید آن را تکان داده و هم بزنید سپس آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵ـ۱۵ قطره سه بار در روز است.

۵) ***حمام دست و پا:*** صد گرم از گیاه خشک را در ظرف آب داغ ریخته و بگذارید یک شب بماند سپس دست و پای خود را با آن بشوئید. این حمام برای رفع میگرن و سردرد بسیار مؤثر است.

## خواص طبی

دوای جگر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱-این گیاه همانطور که از اسمش پیدا است بهترین دارو برای درمان بیماریهای کبدی و باز کردن انسداد مجاری کبد و طحال است.

۲-تقویت‌کننده طحال می‌باشد.

۳-ضد کرم معده و روده است.

۴-خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۵-حافظه را تقویت می‌کند.

۶-ادرارآور است.

۷-عادت ماهیانه را باز می‌کند و خانم‌هائی که به‌مدت طولانی پریودشان عقب افتاده باید از این گیاه استفاده کنند.

۸-زخم‌ها و بریدگیها را التیام می‌دهد.

۹-انرژی‌زا است و خستگی را از بین می‌برد. خشک شده این گیاه را می‌توان در وان حمام ریخت و در آن استراحت کرد.

۱۰-بیماریهای دهان و گلو را برطرف می‌کند.

۱۱-در رفع آنژین مؤثر است.

۱۲-برای باز شدن صدا و برطرف کردن گرفتگی صدا جوشانده آن را غرغره کنید.

۱۳-خونریزی را متوقف می‌کند.

۱۴-برای رفع برونشیت جوشانده آن را غرغره کنید.

۱۵-برای برطرف کردن اخلاط خونی و یا وجود خون در ادرار از دم‌کرده این گیاه استفاده کنید.

۱۶-شب ادراری بچه‌ها را درمان می‌کند.

۱۷-سنگ کلیه را از بین می‌برد.

۱۸-داروی خوبی برای بیماران مبتلا به مرض قند است زیرا قند خون را پائین می‌آورد.

۱۹-اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۲۰-ترشحات مهبلی را رفع می‌کند.

۲۱ـ ورم لوزه را با غرغره کردن جوشانده این گیاه رفع کنید.

۲۲ـ یکی از گیاهان نادری است که شریانهای قلب را باز می‌کند ولی نباید به مقدار زیاد مصرف شود زیرا نتیجه عکس خواهد داد.

۲۳ـ در معالجه بواسیر مؤثر است.

۲۴ـ گلبولهای قرمز خون را افزایش می‌دهد.

۲۵ـ شیاف عصاره این گیاه را اگر در مهبل قرار دهند عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۲۶ـ برای التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها، از کمپرس جوشانده این گیاه استفاده کنید.

۲۷ـ اگر از دم‌کرده این گیاه بر روی پوست بمالید خارش را برطرف می‌کند.

۲۸ـ برای خشک شدن زخم‌ها، گرد این گیاه را روی زخم بپاشید.

۲۹ـ سنگ صفرا را دفع می‌کند.

۳۰ـ در قدیم برای درمان مارگزیدگی به‌کار می‌رفت.

۳۱ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

۳۲ـ اگر مبتلا به بیماری پوستی هستید و یا پوست شما جوش می‌زند دم‌کرده این گیاه درمان آن است.

۳۳ـ تب را پائین می‌آورد.

۳۴ـ در قدیم برای این‌که خواب خوبی داشته باشند کیسه‌ای از گیاه خشک را زیر بالش خود قرار می‌دادند.

۳۵ـ دم‌کرده ریشه غافت تب نوبه را برطرف می‌کند.

۳۶ـ درمان‌کننده نقرس است.

۳۷ـ سرفه را برطرف می‌کند.

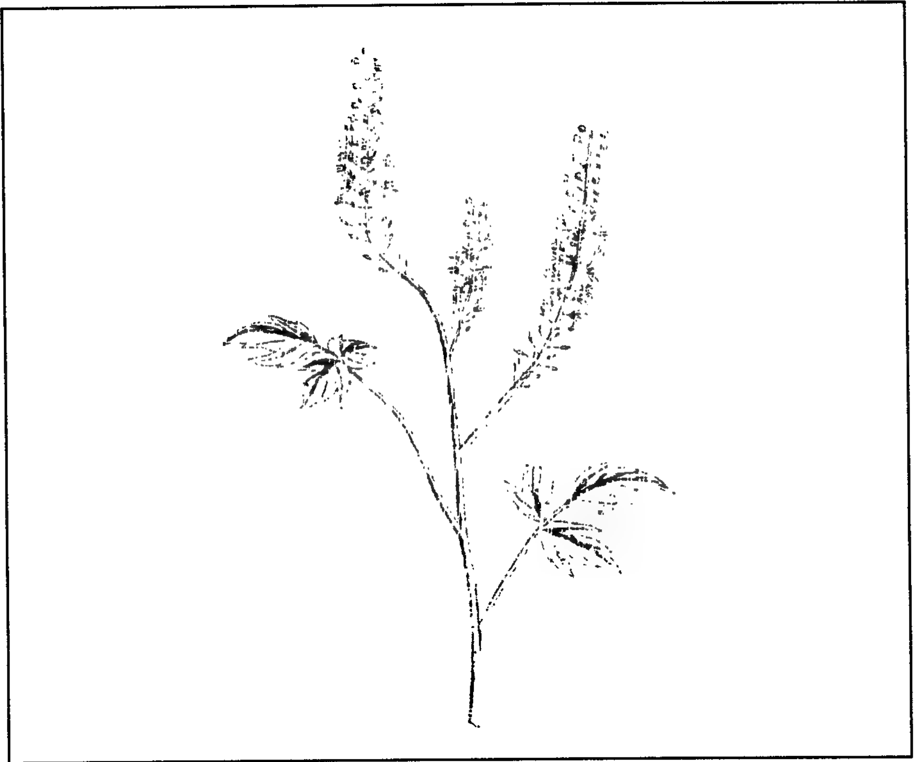
۳۸ـ ریشه آن در معالجه سل مؤثر است.

۳۹ـ قلب را تقویت می‌کند.

۴۰ـ در برطرف کردن رماتیسم مؤثر است.

## مضرات غافت

این گیاه اگر به مقدار توصیه شده مصرف شود هیچگونه عوارضی ندارد.



## قاتل البق Black cohosh

### نام علمی Cimicifuga racemosa

این گیاه بومی آمریکای شمالی است و سرخ‌پوستان آمریکا آن را «ریشهِ زن» می‌نامند زیرا زنان سرخ‌پوست در اواخر پائیز ریشه این گیاه را از زمین بیرون آورده و خشک می‌کنند و برای درمان ناراحتی‌های عادت ماهیانه و آسان کردن زایمان و رفع درد آن استفاده می‌کنند.

نام دیگر این گیاه ریشه مار Snake root است زیرا ریشه آن برای درمان مارگزیدگی نیز به‌کار می‌رود و نام فارسی آن به معنی قاتل پشه می‌باشد. علت اینکه به آن Black cohosh می‌گویند این است که ریشه آن سیاه می‌باشد.

قاتل‌البق گیاهی است چندساله که بلندی آن تا ۲ متر می‌رسد. برگهای آن پنجه‌ای و گلهای آن سفید است و دارای ساقه زیرزمینی و ریشه کلفتی است که بوی تندی از آن

به مشام می‌رسد. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است که به قطعات کوچک بریده شده و برای فروش عرضه می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

ریشه قاتل‌البق دارای گلوکوسیدهای مختلفی مانند اکتائین Actaeine، سی می‌سیفوژین Cimicifugin، رسه‌موسین Recemosin، تری ترپین Triterpene، استروژن Estrogen، اسید آیزوفرولیک، می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **گرد**: ریشه خشک شده گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۱ گرم سه بار در روز است.

۲) ***کپسول***: این کپسول را می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد. مقدار مصرف آن ۲ کپسول ۵۰۰ میلی گرمی سه بار در روز است.

۳) **تنتور**: آن را می‌توان از فروشگاههای Health food خرید و یا در منزل درست کرد. مقدار ۱۰۰ گرم از ریشه گیاه را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه خیس کنید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف تنتور ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.

۴) ***جوشانده***: مقدار نصف قاشق چایخوری ریشه خشک گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد؛ سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بدمزه بوده و بوی نامطبوعی دارد بنابراین بهتر است که آن را مخلوط با آب میوه و یا نوشابه بنوشید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

قاتل‌البق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۲ـ برای تسهیل زایمان و برطرف کردن درد آن مفید است.

۳ـ ناراحتی‌های دوران یائسگی را برطرف می‌کند. به‌این منظور آن را با بومادران Yarrow مخلوط کرده و استفاده کنید.

۴ـ چون دارای استروژن می‌باشد برای معالجه سرطان پروستات استفاده می‌شود.

۵ـ فشارخون را پائین می‌آورد.

۶ـ التهاب و توم را رفع می‌کند.

۷ـ برای درمان آرتروز مفید است.

۸ـ عادت ماهیانه عقب افتاده را باز می‌کند.

۹ـ برای درمان بیماری آسم همراه با سرفه‌های سخت مفید است.

۱۰ـ سیاه‌سرفه را رفع می‌کند ولی به بچه‌های کمتر از سه سال نباید داد.

۱۱ـ برای درمان برونشیت مفید است.

۱۲ـ اسپاسم‌های عضلانی را برطرف می‌کند.

۱۳ـ سردردهای عصبی را رفع می‌کند.

۱۴ـ در درمان افتادگی رحم مفید است.

۱۵ـ صدا و زنگ‌زدگی در گوش را علاج می‌کند.

۱۶ـ ادرارآور است.

۱۷ـ اخلاط را از ریه‌ها بیرون می‌آورد.

۱۸ـ برای درمان افسردگی مفید است.

## مضرات قاتل‌البق

این گیاه چون دارای استروژن (هورمون زنانه) است برای زنان حامله و شیرده، کسانی که مبتلا به سرطان سینه هستند، اشخاصی که ناراحتی‌های قلبی دارند و خانم‌هائی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند مناسب نیست.

از این گیاه باید به مقدار توصیه شده استفاده شود و در صورت بروز عوارضی نظیر سرگیجه، تهوع، استفراغ، اسهال، دل درد، سردرد، کاهش ضربان قلب و یا درد مفاصل، باید مقدار آن کاهش یافته و یا مصرف آن قطع شود.



# قره‌قاط سیاه Bilberry

**نام علمی Vaccinium myrtillus**

نام انگلیسی Bilberry از لغت دانمارکی Bollebar که به معنی توت سیاه می‌باشد مشتق شده است.

این گیاه از اوئل قرن شانزدهم برای مصارف مختلف طبی و رنگرزی پشم و چرم به‌کار می‌رفته است.

قره‌قاط سیاه درختچه‌ای است از تیره زغال‌اخته‌ها، چندساله که ارتفاع آن به بیش از نیم‌متر می‌رسد. در آب و هوای مرطوب و در بیشتر نقاط اروپا، آسیا و آمریکای شمالی می‌روید.

برگهای آن بیضوی، متناوب، نوک‌تیز و به رنگ سبز روشن است. گلهای آن منفرد، سفید و یا صورتی است که در اوائل تابستان ظاهر می‌شود.

میوه‌اش کروی‌شکل، گوشتی، مانند نخود، قرمز تیره و دارای طعمی شیرین می‌باشد.

از برگ، ریشه و میوه آن استفاده طبی به عمل می‌آید.

## ترکیبات شیمیائی

در برگ‌های این گیاه اسید کوئی نیک Quinic acid، تانن، اسید گالیک، واکسی نی‌ئین Vacciniine، اریکولین، رزین، میرتی لین Myrtiline و اسانس وجود دارد. میوه آن شامل ویتامین‌های A و C، قندهای مختلف، آنتوسایا نوسید Anthocyanocide، اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید کوئی نیک، اسید سوکسی نیک، اسید لاکتیک، اسید اگزالیک، پکتین، چربی و مواد رنگی می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۳۰ گرم برگ این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***جوشانده:*** مقدار ۶۰ گرم از میوه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده ۶ـ۴ فنجان در روز است.

۳) ***شراب قره‌قاط سیاه:*** مقدار ۲۰۰ گرم میوه این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید پس از این مدت از آن استفاده کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

۴) ***تنتور:*** این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز می‌باشد.

۵) **گرد میوه:** میوه خشک را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۶) ***کپسول:*** این کپسول را از فروشگاههای Health food بخرید. مقدار مصرف آن ۲ـ۱

کپسول سه بار در روز است.

۷) ***مربای قره‌قاط سیاه:*** مقدار یک کیلوگرم میوه تازه را با نیم‌کیلو شکر یا قند مخلوط کرده و یک لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۴۰ دقیقه به آرامی بجوشد تا غلیظ شود. سپس آن را سرد کرده و در شیشه‌های دربسته نگهداری کنید. اگر به جای آب از آب سیب استفاده کنید طعم مربا بهتر خواهد شد.

## خواص طبی

قره‌قات سیاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

***الف) خواص میوه***

۱ـ داروئی معجزه‌آسا برای تقویت چشم و بیماریهای چشم است. در جنگ دوم جهانی پزشکان انگلیسی دریافتند که قره‌قات سیاه چشم‌ها را قوی کرده و از خستگی آنها جلوگیری می‌کند لذا تمام خلبانهای انگلیسی از این گیاه استفاده می‌کردند و نتایج بسیار خوبی از آن دیدند.

در سال ۱۹۶۴ نیز دانشمندان فرانسوی تحقیقاتی را بر روی این گیاه در مورد اثر آن روی دید چشم انجام دادند و به نتایج مثبتی دست یافتند.

غیر از تقویت چشم، میوه قره‌قات اثر درمانی خوبی روی بیماریهای چشم نظیر ورم شبکیه Retinitis، آب سیاه Glaucoma و نزدیک‌بینی Myopia دارد.

ضمناً کسانی که جلوی کامپیوتر می‌نشینند و یا آنهائی که زیاد رانندگی می‌کنند با استفاده از این گیاه از خستگی چشم خود جلوگیری خواهند کرد.

۲ـ حساسیت چشم را در مقابل نور تقویت می‌کند یعنی کسانی که از اطاق تاریک به محل روشنی می‌روند و بالعکس از محل روشنی به اطاق تاریکی وارد می‌شوند و مجبور هستند چشمشان را ببندند و یا نمی‌توانند چیزی ببینند با استفاده از این میوه بینائی بهتری خواهند یافت.

۳ـ مقوی و ضدعفونی‌کننده است.

۴ـ برای بندآوردن خونریزی از بواسیر و تسکین درد آن جوشانده میوه را تنقیه کنید.

۵ـ گاز و نفخ معده را برطرف می‌کند.

۶ـ ورم روده و بیماریهای عفونی دستگاه هاضمه را رفع می‌کند.

۷ـ برای افراد مسلول مفید است.

۸ـ ضدبیماری اسکوربوت بوده و کمبود ویتامین C را برطرف می‌کند.

۹ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۱۰ـ برای معالجه واریس مفید است.

۱۱ـ خون را رقیق کرده و از لخته شدن خون در عروق (Thrombosis) جلوگیری می‌کند.

۱۲ـ عروق خونی را تقویت کرده و از سفت شدن آنها جلوگیری می‌کند.

۱۳ـ ورم لثه را درمان می‌کند.

۱۴ـ تحریک‌کننده اشتها است.

۱۵ـ در معالجه آنژین موثر است.

۱۶ـ برای پائین آوردن تب، به بیمار تب‌دار مربای قره‌قات بدهید.

۱۷ـ کرم اسکاریس را دفع می‌کند.

۱۸ـ در قدیم برای درمان حصبه به‌کار می‌رفت زیرا میکرب‌ها را از بین برده و معده و روده را ضدعفونی می‌کند.

۱۹ـ بیماریهای پوستی را که همراه با خارش شدید هستند با ضماد گرم این میوه معالجه کنید.

۲۰ـ فشارخون را پائین می‌آورد و داروی خوبی برای معالجه فشارخون بالا می‌باشد.

***ب) خواص برگ قره‌قات سیاه***

۱ـ برگ قره‌قات سیاه آنسولین گیاهی نامیده می‌شود و جوشانده آن قندخون را در بیماران مبتلا به بیماری قند پائین می‌آورد.

۲ـ اگر طفل شما در شب رختخواب خود را خیس می‌کند و نمی‌تواند ادرار خود را کنترل کند او را با خوردن قره‌قات سیاه درمان کنید.

۳ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۴ـ ادرارآور و ضدعفونی‌کننده است بنابراین برای رفع بیماریهای مجاری ادرار به‌کار می‌رود.

۵- سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۶- اسهال معمولی و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۷- برای درمان ورم چشم، از کمپرس دم‌کرده برگ قره‌قات سیاه استفاده کنید.

۸- برای رفع بیماریهای پوستی که با داروی دیگری علاج نمی‌شود از دم‌کرده این گیاه استفاده کنید.

۹- برای رفع التهاب دهان، جوشانده برگ این گیاه را غرغره کنید.

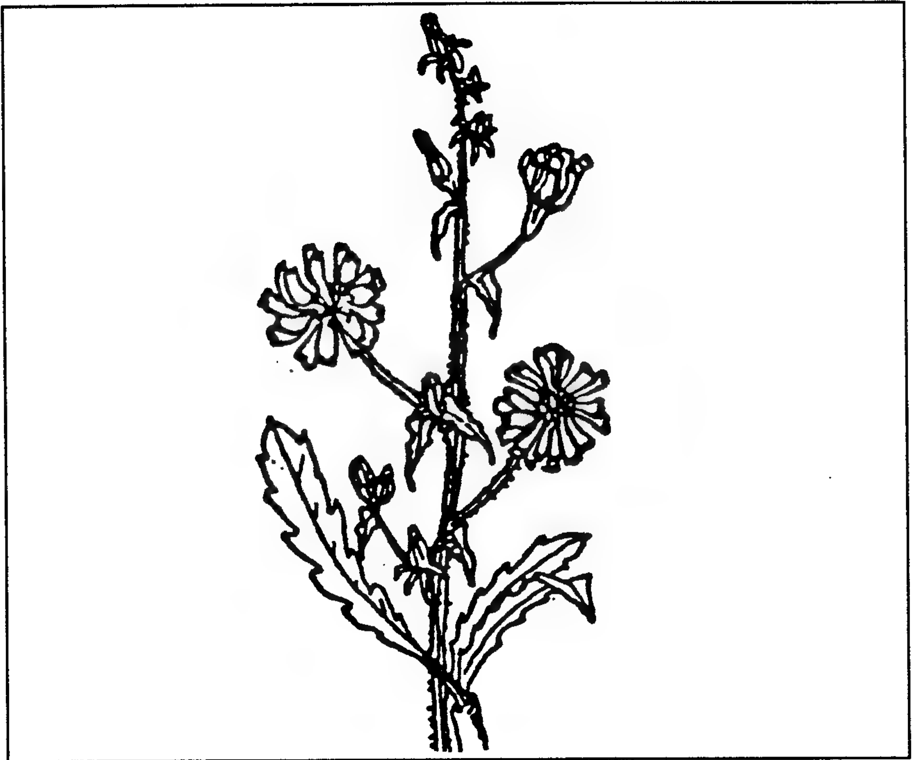
۱۰- کمپرس دم‌کرده آن را روی سوختگیها بگذارید تا آنها را التیام بخشد.

۱۱- برای درمان جراحت‌ها و زخم‌ها، ریشه این گیاه را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۲- برای احساس دل بهم‌خوردگی، از دم‌کرده آن قبل از غذا یک فنجان بنوشید.

## مضرات قره‌قاط سیاه

قسمت‌های مختلف این گیاه دارای هیچگونه ماده سمی نیست و استفاده زیاد از آن نیز بلامانع است مخصوصاً میوه آن‌که به صورت تازه و مربا مصرف می‌شود.



## کاسنی وحشی Chicory

**نام علمی Cichorium intybus**

کاسنی در بیشتر مناطق اروپا، نواحی غربی و مرکزی آسیا و شمال آفریقا به حالت خودرو می‌روید.

کاسنی گیاهی است علفی و چندساله که ساقه آن تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. نوع پرورش یافته کاسنی دارای ساقه‌ای به ارتفاع دو متر می‌باشد. ریشه کاسنی قوی و قطر آن حدود دو سانتیمتر بوده و تا یک متر در زمین فرو می‌رود. رنگ ریشه قهوه‌ای است و دارای شیرابه‌ای شیری رنگ می‌باشد.

برگهای کاسنی متناوب و پوشیده از کرک است. برگهای پائین ساقه دراز و دندانه‌دار است ولی برگهای بالای ساقه کوچک هستند. گلهای کاسنی به رنگ آبی، سفید و یا قرمز بوده که در طول ساقه در تابستان ظاهر می‌شود.

کاسنی در نقاط سایه‌دار و مرطوب رشد می‌کند.

## ترکیبات شیمیائی

تلخی کاسنی به علت دارا بودن موادی به نام لاک‌توسین Lactucin و این تی بین Intybin می‌باشد. ریشه کاسنی دارای مقدار کمی در حدود ۰/۰۱ درصد ارسینیک است.

کاسنی همچنین دارای مواد قندی، پکتین، تانن، موسیلاژ، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین‌های A، B1، B2، B3 و C می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۳۰-۲۰ گرم برگ کاسنی و یا ریشه کاسنی را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کرده و مصرف کنید.

۲) ***عرق کاسنی:*** برای تهیه آن یک مقدار برگ خشک کاسنی را با ۶ برابر آن آب مخلوط کرده و تقطیر می‌کنند تا عرق کاسنی بدست آید.

۳) ***جوشانده:*** مقدار ۱۵ گرم برگ‌های خشک کاسنی را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه جوشانده و سپس به مدت یک ربع ساعت بگذارید بماند و بعد صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۴) ***شربت کاسنی:*** مقدار مساوی آب گیاه کاسنی را با شکر مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. این شربت برای رفع یبوست مصرف می‌شود.

## خواص طبی

کاسنی از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ـ تقویت‌کننده معده است.

۲ـ خون را تصفیه و گرمای کبد را برطرف می‌کند.

۳ـ ناراحتی‌های کبد را رفع می‌کند.

۴ـ صفرابر است.

۵ـ برای تمیز کردن مجاری ادرار مفید است.

۶ـ اسهال را بند می‌آورد.

۷ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۸ـ یرقان را معالجه می‌کند.

۹ـ تنظیم‌کنندهٔ پریود است.

۱۰ـ تقویت‌کننده کلی بدن است.

۱۱ـ اشتهاآور است.

۱۲ـ ادرارآور است.

۱۳ـ برای درمان استسقاء (جمع شدن آب در بدن) مفید می‌باشد.

۱۴ـ تب نوبه را علاج می‌کند.

۱۵ـ ملین است.

۱۶ـ در معالجه نقرس بسیار مفید است.

۱۷ـ کم‌خونی را درمان می‌کند.

۱۸ـ برای درمان زردی مفید است.

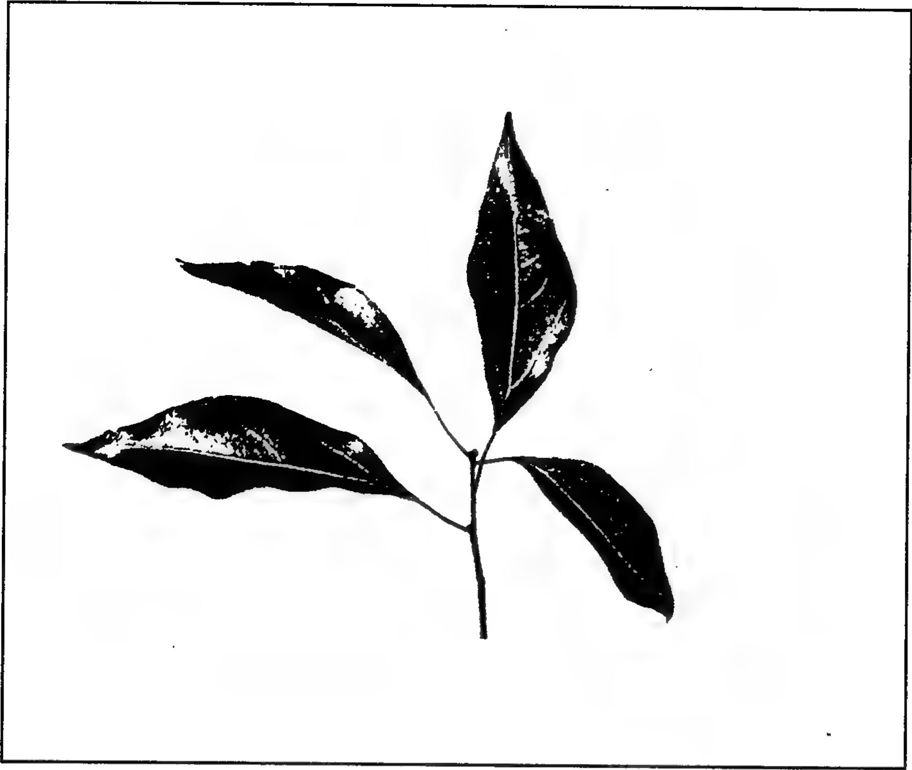
۱۹ـ اگر خون در ادرار شما وجود دارد کاسنی بخورید.

۲۰ـ بیماریهای پوستی را درمان می‌کند.

۲۱ـ برای معالجه رماتیسم مفید است.

۲۲ـ عفونت‌های ادراری را با کاسنی درمان کنید.

۲۳ـ کاسنی اثر ضد میکرب دارد.



## کافور Camphor

**نام علمی Cinnamonum camphora**

کافور داروئی است معجزه‌گر که در قدیم در هر خانه‌ای وجود داشت و رسم بود که مقداری کافور را در یک بطری الکل یا ویسکی می‌ریختند و در موارد اضطراری که شخص در معرض شوک و یا تشنج و یا ناراحتی قلبی قرار می‌گرفت یک قطره از آن را به روی قند ریخته و به مریض می‌دادند تا به حال طبیعی برگردد.

اعراب از زمانهای قدیم کافور را می‌شناخته‌اند و از آن برای خوشبو کردن البسه و مصارف طبی استفاده می‌کرده‌اند. در ایران کافور به عنوان ضدعفونی‌کننده و ماده‌ای خوشبو و همچنین در مراسم غسل و تدفین به‌کار می‌رفته است.

در اشعار شعرای قدیم نیز بدین معنی آمده است:

تنش را به دیبا بیاراستند　　　گُل و مشک و کافور می خواستند

و فردوسی می‌گوید:

همه درز تابوت ما را به‌قیر　　　به‌کافور گیرند و مشک و عبیر

کافور در اواسط قرن دوازدهم میلادی به اروپا راه یافت و مورد استفاده قرار گرفت.

کافور بومی مناطق چین، هندوستان، تایوان و ژاپن می‌باشد.

کافور درختی است زیبا با تنه صاف که به طور راست بالا می‌رود.

ارتفاع این درخت تا ۵۰ متر و قطر تنه آن تا ۲ متر می‌رسد.

برگهای کافور متناوب، بیضوی و نوک‌تیز بوده که در اثر مالش دادن بوی تندی از آن متصاعد می‌شود. گلهای آن به صورت خوشه‌ای و به رنگ ارغوانی است.

میوه کافور مانند دانه بوده که دارای مقداری روغن می‌باشد. از برگ، چوب و شاخه‌های آن، کافور استخراج می‌شود.

برای تهیه کافور، چوب و شاخه‌های درخت را به قطعات کوچک بریده و در دستگاه تقطیر تحت حرارت قرار می‌دهند. کافور به دست آمده را تصفیه کرده و به‌صورت قطعاتی بزرگ و دایره‌شکل به بازار عرضه می‌کنند. کافور به رنگ سفید صدفی است.

## ترکیبات شیمیائی

در برگ و چوب درخت کافور مواد زیر وجود دارد:

کامفور Camphor، روغن، کامفورل Camphorel، لیمونین Limonene، پی‌سای مول P-cymol، ارتودین Ortodene و سال‌وین Salvene.

کافور خالص بوی مطبوعی مانند لیمو دارد.

## صور داروئی

کافور چون در آب به مقدار کمی حل می‌شود بنابراین نمی‌توان از آن به صورت دم‌کرده و یا جوشانده استفاده کرد. کافور در الکل و بسیاری از حلال‌ها و روغن‌ها حل می‌شود. محلول الکلی آن به نام الکل کامفره معروف است. مقدار مصرف این تنتور ۱۵-۵ قطره در روز است.

۱) **روغن کافور:** این روغن مصرف خارجی دارد و می‌توان ۵-۳ قطره از آن را با ۳۰

گرم روغن بادام و یا روغنی دیگر مخلوط کرد و برای ماساژ قسمت‌های دردناک بدن و ماساژ سینه در موارد برونشیت استفاده کرد. معمولاً کافور در پمادهائی که برای سرماخوردگی به‌کار می‌رود وجود دارد مانند پماد ویکس که دارای مقداری کافور است.

۲) ***کپسول کافور:*** مقدار مصرف این کپسول ۳۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز است.

## خواص طبی

کافور از نظر طب قدیم ایرن سرد و خشک است.

۱ـ برای تنظیم فشارخون به‌کار می‌رود.

۲ـ برونشیت را برطرف می‌کند.

۳ـ تقویت‌کننده قلب است.

۴ـ برای تسکین سرفه مفید است.

۵ـ طپش قلب را برطرف می‌کند.

۶ـ برای رفع درد رماتیسم موثر است.

۷ـ تنگی نفس را برطرف کرده و تنفس را آسان می‌سازد.

۸ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۹ـ برای رفع تشنج و صرع به‌کار می‌رود.

۱۰ـ معرق بوده و تب را پائین می‌آورد.

۱۱ـ سوزش مجرای ادرار را برطرف می‌کند.

۱۲ـ ضد اسپاسم و تورم است.

۱۳ـ داروی خوبی برای بیماریهای تنفسی است.

۱۴ـ ضدعفونی‌کننده است.

۱۵ـ پارازیت و کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۱۶ـ برای فراری دادن حشرات به‌کار می‌رود.

۱۷ـ سرماخوردگی که با لرزش بدن همراه است با کافور علاج می‌شود.

۱۸ـ در موارد ناراحتی قلبی، یک قطره الکل کامفره را روی قند ریخته و در دهان بیمار بگذارید.

۱۹ـ یکی از بهترین داروها برای شوک می‌باشد.

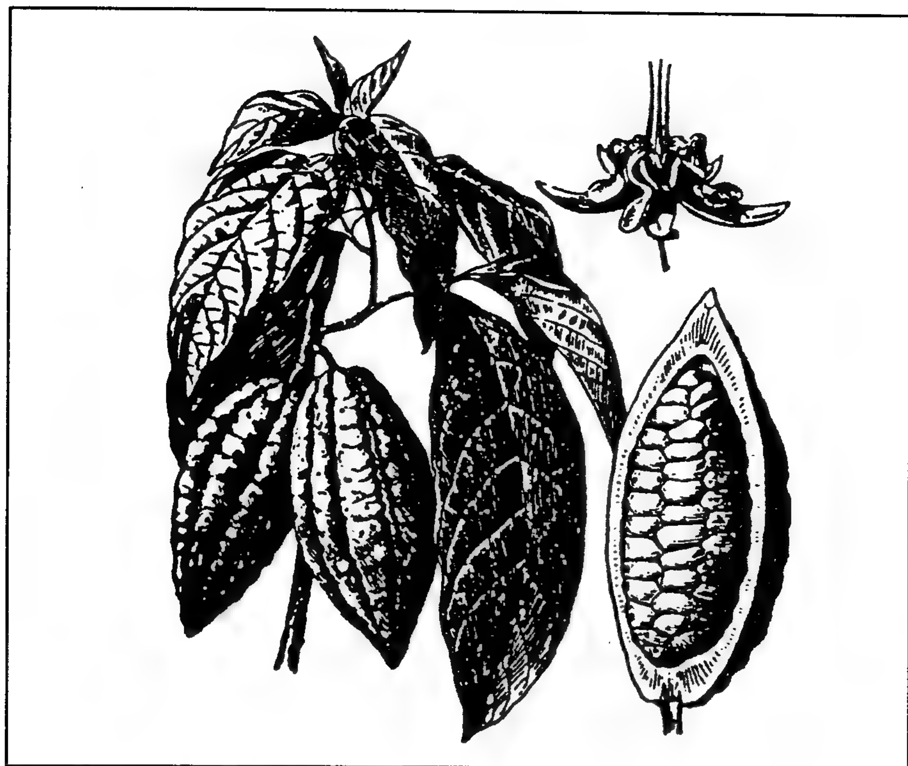
۲۰ـ علاج سردردهای ناشی از گرما است.

۲۱ـ برای درمان سیاه سرفه یک قطره الکل کامفره را روی قند و یا در آب ریخته و به مریض بدهید.

## مضرات کافور

کافور برخلاف آنچه که شهرت دارد اشتهای جنسی را کم نمی‌کند. کافور حرارت بدن را پائین می‌آورد و بنابراین برای آنهائی که سردمزاج هستند مصرف آن مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با غذاهای گرم میل کنند.

ضمناً مقدار مصرف بیشتر از ۱۰ گرم کافور خطرناک است.



## کاکائو Cocoa

**نام علمی Theobroma cocoa**

درخت کاکائو بومی مناطق حارهٔ آمریکا و آمریکای مرکزی است ولی اکنون در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می‌یابد. مکزیکی‌ها آن را درخت شکلات می‌نامند.

کاکائو درختی است به ارتفاع تقریبی ۵ متر، دارای برگهائی براق، بزرگ و منفرد با دمبرگی کوتاه. گلهای آن کوچک و قرمز رنگ که به صورت دسته‌های ۶ و ۷تائی است. میوهٔ این درخت مانند تخم‌مرغ ولی دراز می‌باشد که در داخل آن حدود ۴۰ دانهٔ کوچک به طول دو سانتیمتر و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز وجود دارد.

### ترکیبات شیمیائی

دانه‌های کاکائو دارای ۲٪ تئوبرومین Theobromine و حدود ۵۰٪ روغن که به نام کرهٔ

کاکائو Cocoa butter معروف است می‌باشد.

کرهٔ کاکائو به رنگ سفید مایل به زرد بوده و بوی کاکائو را دارد. همچنین کاکائو دارای آمیدول و یک گلوکوزید به نام کاکائونین Cacaonine است.

در ۱۰۰ گرم دانه کاکائو، مواد زیر موجود است:

| | |
|---|---|
| آب | ۴ گرم |
| پروتئین | ۱۸ گرم |
| مواد چربی | ۱۵ گرم |
| مواد نشاسته‌ای | ۴۵ گرم |
| آهن | ۱۰/۵ میلی‌گرم |
| کلسیم | ۱۵۰ میلی‌گرم |
| فسفر | ۶۵۰ میلی‌گرم |
| سدیم | ۶ میلی‌گرم |
| پتاسیم | ۱۵۰۰ میلی‌گرم (۱/۵ گرم) |
| ویتامین A | ۲۰ واحد |
| ویتامین B1 | ۰/۱ میلی‌گرم |
| ویتامین B2 | ۰/۵ میلی‌گرم |
| ویتامین B3 | ۲/۴ میلی‌گرم |

برای تهیهٔ کاکائو، دانه‌های آن را از بین غلطک‌های گرم می‌گذرانند که چربی آن گرفته شده و پودر آن باقی می‌ماند که این پودر به نام کاکائو نامیده می‌شود.

برای مصرف در شکلات فقط دانه‌های کاکائو را آرد می‌کنند که چربی در داخل آن باقی بماند.

## صور داروئی

***دم‌کرده کاکائو:*** مقدار یک قاشق مرباخوری از گرد کاکائو را با کمی آب سرد خمیر کرده و سپس روی آن یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند. می‌توانید آن را با شکر شیرین کنید.

## خواص طبی

کاکائو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ـ کاکائو به علت داشتن تئوبرومین اثری ضعیف‌تر از کافئین (قهوه) دارد و بنابراین تحریک‌کننده است.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ آب را از بدن خارج می‌سازد. مخصوصاً کسانی که بدنشان آب آورده و علت آن مرض قلبی است نوشیدن کاکائو برایشان مفید است.

۴ـ رگ‌ها را باز کرده و فشار خون را پائین می‌آورد.

۵ـ جوشاندهٔ ریشه درخت کاکائو تنظیم‌کنندهٔ پریود است.

۶ـ گرد کاکائو در کیک‌ها و شیرینی‌ها طعم مطبوعی به آنها می‌دهد.

## خواص کرهٔ کاکائو

۱ـ کرهٔ کاکائو نرم‌کننده است.

۲ـ اگر لبهای شما خشک می‌شود و ترک می‌خورد کره کاکائو به آنها بمالید.

۳ـ ترک‌های دست و پا و شقاق پستان با مالیدن کره کاکائو برطرف می‌شود.

۴ـ برای نرم شدن صورت از کرم کاکائو استفاده کنید.

۵ـ شیاف کرهٔ کاکائو بواسیر را درمان می‌کند.

۶ـ آنهائی که به قهوه معتاد هستند برای ترک اعتیاد می‌توانند کاکائو را جانشین آن سازند.

## مضرات کاکائو

مصرف کاکائو ممکن است در بعضی از اشخاص ایجاد تهوع و سردرد کند.

## کتیرا Tragacanth

### نام علمی Astragalus adcendens

گیاهی که از آن کتیرا گرفته می‌شود گَوَن نامیده می‌شود. این گیاه انواع مختلف دارد که بعضی از آنها چندساله و برخی دیگر یکساله‌اند.

گون درختچه کوچکی با شاخه‌های چتری مانند است. برگ‌های آن بین ۴ تا ۷ برگچه دارد. گون‌ها در بیشتر نقاط ایران می‌رویند.

در اثر تیغ زدن شاخه و تنه گون، شیره سفیدرنگی از آن خارج می‌شود که بعد از مدت کوتاهی خشک می‌شود که آن را کتیرا می‌نامند که به رنگ سفید یا زرد است.

کتیرا به سه صورت به بازار عرضه می‌شود: کتیرای لوله‌ای، کتیرای مفتولی و کتیرای ورقی.

## ترکیبات شیمیائی

کتیرا دارای حدود ۱۵٪ آب، ماده‌ای به نام تراگاکانتین Tragacanthin (که در آب محلول است) و باسورین Bassorine (غیرمحلول در آب) می‌باشد.

کتیرا به طور کلی یک پلیمر پلی ساکاراید با وزن مولکولی ۸۰۰/۰۰۰ می‌باشد.

## صور داروئی

*ژله کتیرا:* برای تهیه این ژله، مقدار یک قاشق غذاخوری کتیرای کوبیده شده را در یک لیوان آب سرد خیس کنید و بگذارید یک روز بماند سپس آن را هم‌زده و استفاده کنید.

از این ژله برای مصارف داخلی و خارجی می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپ‌خوری سه بار در روز است. البته کتیرا در آب حل نمی‌شود و فقط آب جذب کرده و ورم می‌کند.

## خواص طبی

کتیرا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ کتیرا یکی از نرم‌کننده‌های خوب است و می‌توان از آن مانند کرم برای نرم کردن پوست استفاده کرد.

۲ـ برای برطرف کردن ترک لب و پوست، ژله آن را هر روز به پوست بمالید.

۳ـ خون را غلیظ می‌کند.

۴ـ آنهائی که لاغر بوده و چاق نمی‌شوند اگر ژله کتیرا را با بادام کوبیده و با نشاسته و شکر بخورند به زودی وزن اضافه می‌کنند.

۵ـ تقویت‌کننده معده است.

۶ـ زخم معده را برطرف می‌کند به‌این منظور یک قاشق از ژله آن را قبل از غذا بخورید.

۷ـ اگر موهای شما خشک است و سرتان شوره می‌زند ژله کتیرا را با زرده تخم‌مرغ مخلوط کرده و هر روز سرتان را با آن بشوئید.

۸ـ کتیرا ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۹ـ برای مداوای خونریزی از معده و سینه، ژله کتیرا را با شیر بز یا شیر گاو بجوشانید و بنوشید.

۱۰ـ برای درمان سرفه و نرم کردن سینه و گلو کتیرا را در دهان گذاشته و بمکید.

۱۱ـ برونشیت را برطرف می‌کند.

۱۲ـ اگر موهای شما موخوره دارد موهای خود را با ژله کتیرا ماساژ دهید و بشوئید.

۱۳ـ روده را تقویت می‌کند.

۱۴ـ چون طبیعت کتیرا سرد است بنابراین گیاه خوبی برای مخلوط کردن با گیاهان گرم است.

## مضرات کتیرا

کتیرا گیاه بی‌خطری است و استفاده از آن ضرری ندارد.



## کرچک Caster oil plant

### نام علمی Ricinus communis

کرچک بومی هندوستان بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. این گیاه هم‌اکنون در مناطق گرمسیر مانند کشورهای افریقائی و در مناطق معتدله دنیا کشت می‌شود. روغن کرچک از چندهزار سال پیش تاکنون به عنوان یک مسهل قوی و بی‌خطر به‌کار رفته است.

این گیاه به دلیل اهمیت زیادی که دارا است در زبان سانسکریت نامهای زیادی دارد که مهمترین آن اراندا Eranda می‌باشد. کرچک در مناطق گرمسیر مانند هندوستان گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا ده متر می‌رسد ولی در نقاط معتدله مانند الجزایر، مصر و کشورهای مدیترانه یکساله بوده و بلندی آن بیشتر از سه متر نمی‌شود.

در اروپا از کرچک به علت داشتن برگهای درشت و زیبا به عنوان یک گیاه زینتی

استفاده می‌شود که ارتفاع آن به دو متر می‌رسد.

برگهای کرچک، بزرگ، پنجه‌ای به رنگهای بنفش، صورتی، قرمز و دارای ۵ تا ۱۱ دندانه عمیق و دمبرگی دراز می‌باشد. گلهای آن به صورت خوشه‌ای بوده و در اواسط تابستان ظاهر می‌شود.

میوه آن خاردار، گرد و محتوی سه‌دانه به اندازه قهوه و دارای مقدار زیادی روغن می‌باشد. ریشه آن مانند نی توخالی است.

مقدار روغن در دانه‌های کرچک بسته به نوع آن متفاوت می‌باشد. معمولاً درصد روغن بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است. مثلاً کرچک نواحی استوائی دارای ۵۰٪ و کرچک افریقائی ۶۰٪ روغن دارد.

## ترکیبات شیمیائی

روغن کرچک دارای اسید پال میتیک Palmitic acid، اسید ریسینولئیک Ricinoleic acid، اسید اولئیک Oleic acid، اسید لینولئیک Linoleic acid و اسید دی هیدروکسی استئاریک می‌باشد.

روغن کرچک در روده تجزیه شده و اسید ری سینولئیک آزاد می‌کند که این اسید باعث تخلیه روده می‌شود.

در دانه کرچک پروتئینی به نام ریسین Ricin وجود دارد که بسیار سمی است. برگهای کرچکِ نَر دارای آلکالوئیدی به نام ری‌سینین Ricinin می‌باشد که سمی می‌باشد.

مصرف دانه کرچک باعث مسمومیت شدید می‌شود و علائمی مانند استفراغ، بند آمدن ادرار، گرفتگی عضلات، رنگ‌پریدگی، اسهال، تب و لرز، ضعف کلی بدن، تشنج و بالاخره مرگ می‌شود. برای رفع مسمومیت باید مریض را وادار به استفراغ کرد. گیاهان ادرارآور و تریاک پادزهر دانه کرچک است.

## صور داروئی

۱) **روغن کرچک**: برای تهیه روغن کرچک ابتدا پوست دانه‌ها را کنده و آنها را از بین غلطک‌هائی رد می‌کنند تا تحت فشار روغن آن خارج شود. این روغن را فشار اول

می‌نامند. سپس آن را صاف کرده و رنگ آن را از بین می‌برند و با وارد کردن بخار آب به درون روغن آن را بی‌بو می‌کنند.

روغن فشار دوم را از باقیمانده تفاله فشار اول تهیه می‌کنند و به آن حدود ۱۵٪ آب گرم اضافه می‌کنند و سپس روغن باقیمانده را با فشار استخراج می‌نمایند.

روغن فشار دوم دارای رنگی سبز و بوئی نامطبوع است. روغن کرچک مایعی است غلیظ، به رنگ زرد کمرنگ که بسیار بدمزه می‌باشد.

برای استفاده از روغن کرچک می‌توان از فرمول‌های زیر استفاده کرد:

۱ـ روغن کرچک را با سوپ بی‌چربی، چائی، قهوه و یا با آبلیمو مخلوط کنید.

۲ـ ۳۰ گرم روغن کرچک با ۲۰ گرم روغن بادام و ۳۰ گرم شربت خطمی مخلوط کنید.

۳ـ روغن کرچک ۳۰ گرم، زرده تخم‌مرغ یک عدد، شکر ۳۰ گرم.

۴ـ روغن کرچک ۳۰ گرم، گلیسیرین ۳۰ گرم، اسانس نعناع ۲ـ۳ قطره.

۵ـ تنقیه روغن کرچک (برای یبوست‌های مزمن).

روغن کرچک ۳۰ گرم، زرده تخم‌مرغ یک عدد، جوشانده خطمی ۲۰۰ گرم (جوشانده ۲۰ گرم خطمی در یک لیتر آب)

۲ـ **کپسول روغن کرچک**: استفاده از کپسول به دلیل این‌که طعم روغن کرچک حس نمی‌شود بیشتر معمول است.

می‌توان از تعدادی کپسول بستگی به وضع یبوست در یک بار استفاده کرد.

به طور کلی مقدار مصرف روغن کرچک برای تمیز کردن روده بین ۴۵ـ۱۵ گرم می‌باشد و بعد از پنج ساعت روده را تمیز می‌کند.

## خواص طبی

کرچک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ یکی از بهترین مسهل‌ها می‌باشد و چون مصرف آن موجب تحریکات روده نمی‌شود بنابراین استفاده از آن حتی در دوران بارداری و برای کودکان به مقدار تعیین شده کاملاً بی‌خطر است.

۲ـ کرم روده را دفع می‌کند.

۳ـ رگها را پاک و تمیز می‌کند.

۴ـ برای از بین بردن جوش و کورک، روغن کرچک را روی پوست بمالید.

۵ـ در برطرف کردن تنگی‌نفس مؤثر است.

۶ـ ضد خارش پوست است و به‌این منظور روغن کرچک را چند بار در طول روز بر روی پوست بمالید.

۷ـ در معالجه فلج، لقوه و رعشه موثر است.

۸ـ سردردهای ناشی از سردی را رفع می‌کند.

۹ـ برای از بین بردن زگیل، کمی پنبه را با روغن کرچک آغشته کرده و بر روی زگیل قرار دهید و این عمل را چند روز ادامه دهید تا زگیل از بین برود.

۱۰ـ برای برطرف کردن گوش درد، چند قطره از آن را در گوش بچکانید.

۱۱ـ مقوی اعصاب است.

۱۲ـ آنهائی که پوست حساس و خشک دارند باید روغن کرچک را هر روزه به پوست خود بمالند.

۱۳ـ روغن کرچک شوره سر را از بین برده و مو را تقویت می‌کند. برای این منظور سر خود را با کمی روغن کرچک ماساژ داده و بعد از ساعتی آن را بشوئید.

۱۴ـ برای تسکین دردهای عضلانی، درد نقرس و درد سیاتیک، روغن زیتون و روغن کرچک را با هم مخلوط کرده و کمی گرم کنید و قسمت‌های دردناک را با این روغن ماساژ دهید.

۱۵ـ روغن کرچک را روی آبسه و ورم بمالید تا آنها را درمان کند.

۱۶ـ رماتیسم را از بین می‌برد.

۱۷ـ جوشانده برگهای کرچک، نرم‌کننده سینه و ضدسرفه است.

۱۸ـ برای التیام عفونت‌های دور ناخن دست و پا روغن کرچک را به این قسمت‌ها بمالید.

۱۹ـ بیماریهای پوستی را که منشأ انگلی دارند با مالیدن روغن کرچک روی پوست درمان کنید.

۲۰ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۲۱ـ روغن کرچک در رفع سرطان معده مؤثر است.

۲۲ـ برای زیاد کردن شیرِ زن شیرده، برگهای تازه کرچک را له کرده و روی سینه ضماد کنید.

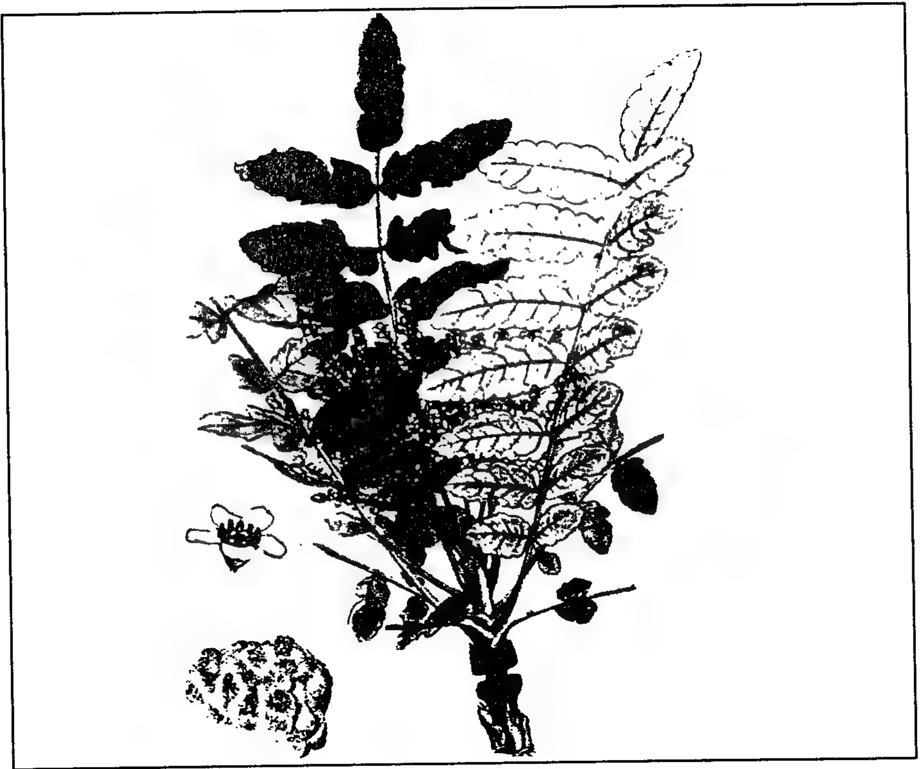
۲۳ـ اگر چشم شما حساس است و زود قرمز می‌شود یک قطره روغن کرچک در آن بچکانید.

۲۴ـ برای برطرف کردن دردهای بدن می‌توان از نسخه زیر استفاده کرد: یک تکه پارچه پشمی برداشته و آن را آغشته به روغن کرچک کنید و روی قسمتی از بدن که درد می‌کند گذاشته سپس یک کیسه نایلون و بعد کیسه آب گرم روی آن قرار دهید و بگذارید حداقل نیم‌ساعت روی پوست بماند تا درد رفع شود. بعداً پارچه را در کیسه نایلون بگذارید تا خشک نشود تا روز بعد بتوانید از آن استفاده کنید.

## مضرات کرچک

همانطور که گفته شد دانه‌های کرچک سمی است و نباید از آن استفاده شود ولی استفاده از روغن کرچک به مقدار تعیین شده کاملاً بی‌خطر است. مقدار مصرف روغن کرچک برای بزرگسالان ۴ قاشق چایخوری و برای بچه‌ها یک قاشق چایخوری می‌باشد.

به عنوان ملین مقدار مصرف یک قاشق چایخوری برای بزرگسالان است.



## کندر Frankincense

### نام علمی Boswellia thurifera

کندر به علت بوی خوبی که دارد از قدیم‌الایام مورد استفاده بشر بوده و برای معطر کردن فضای کلیساها و تقدیم به پادشاهان به‌کار می‌رفته است.

در انجیل متی، باب دوم مذکور است که زردشتیانی که ستاره مسیح را دیده بودند و برای یافتن او به بیت‌اللحم رفتند هدایائی از طلا، کندر و مرّ (Myrrh) تقدیم حضرت مریم کردند.

بهترین نوع کندر در شهری به نام سلاله که در عمان و جنوب عربستان سعودی قرار گرفته به دست می‌آید. ولی آفریقا و هندوستان نیز تولیدکننده این صمغ خوشبو می‌باشند.

کندر درختچه کوچکی است با شاخ و برگ زیاد، برگهای آن از ۱۰ جفت برگچه

دندانه‌دار تشکیل شده که یک برگ منفرد در انتهای آن قرار دارد. میوه آن به صورت کپسول و سه گوش می‌باشد. گلهای آن کوچک و به رنگ سفید یا قرمز روشن است.

برای به دست آوردن کندر که صمغ این درختچه می‌باشد شکافهائی طولی در تنه آن ایجاد می‌کنند که شیرابه سفیدرنگی به تدریج از آن خارج می‌شود و در مجاورت هوا سفت شده و به صورت دانه‌های کروی زردرنگی درمی‌آید که آنها را قبل از فصل زمستان از تنه درخت جدا می‌کنند.

البته از درخت کاج نیز صمغی به دست می‌آید که آن را با کندر مخلوط کرده و به نام کندر می‌فروشند که خواص کندر را ندارد.

## ترکیبات شیمیائی

کندر دارای ۶۵٪ رزین، ۶٪ روغن فرّار، ۲۰٪ صمغ محلول در آب، ۶٪ بسورین می‌باشد.

بسورین دارای اسید بوزولیک Bosollic acid و ابیبانورزین Abibanoresin می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **روغن:** این روغن را می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد و آن را برای ماساژ به کار برد.

۲) **گرد کندر:** کندر را در آسیاب برقی بریزید و به صورت پودر درآورید. این پودر را به مدت چند ساعت در آب خیس کرده و صبح ناشتا بخورید، مقدار مصرف آن سه گرم در روز می‌باشد.

## خواص طبی

کندر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۲ـ قابض است و خونریزی را بند می‌آورد.

۳ـ بواسیر را رفع می‌کند.

۴ـ برای برطرف کردن بیماریهای تنفسی آن را بخور دهید.
۵ـ نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
۶ـ سرفه را برطرف می‌کند.
۷ـ برای تسکین دندان درد، گرد آن را به لثه و کنار دندان بمالید.
۸ـ تنگی نفس را برطرف می‌کند.
۹ـ ابوعلی سینا پزشک عالیقدر ایرانی آن را برای برطرف کردن غده، استفراغ، اسهال خونی، تب و التیام زخم‌ها تجویز می‌کرد.
۱۰ـ دستگاه هاضمه را تحریک می‌کند.
۱۱ـ خونریزیهای زنانه را بند می‌آورد.
۱۲ـ صدا را صاف می‌کند.
۱۳ـ رطوبت را از بدن بیرون می‌راند.

## خواص روغن کندر (فقط برای مصارف خارجی)

برای استفاده از روغن کندر مقدار ۵ قطره از آن را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ اطراف ستون فقراط و محل‌های دردناک بدن به‌کار ببرید.
۱ـ برای پوست خشک مناسب است.
۲ـ زخم‌ها و بریدگیها را التیام می‌دهد.
۳ـ برای برطرف کردن سرفه مفید است. به‌این منظور پشت و سینه را ماساژ دهید.
۴ـ درد رماتیسم را تسکین می‌دهد.
۵ـ دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهانه را از بین می‌برد.
۶ـ ورم مثانه را برطرف می‌کند.
۷ـ سرماخوردگی را رفع می‌کند.
۸ـ تقویت‌کننده سیستم مصونیت بدن است.
۹ـ اعصاب را تسکین می‌دهد.
۱۰ـ قلب را آرام می‌کند.

۱۱ـ خستگی را از بین برده و انرژی‌زا می‌باشد.

۱۲ـ برای رفع سینه‌پهلو مفید است.

## مضرات کندر

کندر همانطور که گفته شد بیشتر مصرف خارجی دارد. ولی البته مصرف داخلی آن برای سردمزاجان مناسب است. در افراد گرم‌مزاج خوردن کندر ممکن است تولید سردرد نماید.



## کیسه کشیش Shepherd’s purse

**نام علمی Capsella bursa-pastoris**

***«بندآورندهٔ خونریزی»***

کیسه کشیش گیاهی است یکساله یا دو ساله از تیره شب‌بو. ارتفاع آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می‌رسد و در حال حاضر در اکثر نقاط دنیا وجود دارد.

این گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید.

برگهای کیسه کشیش دراز و دارای بریدگیهای عمیق است. گلهای آن خوشه‌ای و به رنگ سفید می‌باشد که در انتهای ساقه و شاخه‌ها ظاهر می‌شود. این گیاه در تمام سال گل می‌دهد.

میوه آن کپسولی و مانند قلب می‌باشد که پس از رسیدن شکاف برمی‌دارد.

## ترکیبات شیمیائی

کیسه کشیش دارای موادی به نام اسید بورسینیک Boursinic acid، کولین Choline، استیل کولین Acetyl choline، اسید فورماریک Furmaric acid، ساپونین Saponine، روغن‌های چرب و ویتامین C می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار صد گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۲ ساعت بگذارید دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۴ فنجان در روز است.

۲) **جوشانده:** مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد.

۳) **شراب:** مقدار ۱۸۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب خیس کرده و بگذارید برای مدت یک هفته بماند سپس آن را صاف کرده و کمی قند به آن اضافه کنید.

مقدار مصرف این شراب یک قاشق غذاخوری در هر ساعت است. در موارد اضطراری می‌توان این مقدار را تا یک لیوان سه بار در روز افزایش داد.

## خواص طبی

کیسه کشیش از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ بهترین گیاه برای بندآوردن خونریزی رحمی است مخصوصاً خانم‌هائی که بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند باید از این گیاه استفاده کنند.

۲ـ برای بند آوردن خونریزی بعد از زایمان استفاده می‌شود.

۳ـ خونریزی از زخم‌های باز را برطرف می‌کند.

۴ـ خونریزی از معده و ریه را بندمی‌آورد.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ اگر در ادرار خون وجود دارد برای مداوا از این گیاه استفاده کنید.

۷ـ اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۸ـ برای درمان صرع مفید است.

۹ـ برای رفع خونریزی خارجی، پودر این گیاه را روی زخم‌ها بپاشید.

۱۰ـ برای رفع بیماریهای پوستی و اگزما، این قسمت‌ها را با دم‌کرده این گیاه کمپرس کنید.

۱۱ـ تب‌بر است.

۱۲ـ برای رفع ناراحتی‌های چشم مفید است.

۱۳ـ برای رفع تورم، ضماد کیسه کشیش را روی پوست بمالید.

۱۴ـ اگر گوش درد دارید و یا گوش شما صدا می‌کند شیره این گیاه را در گوش بچکانید.

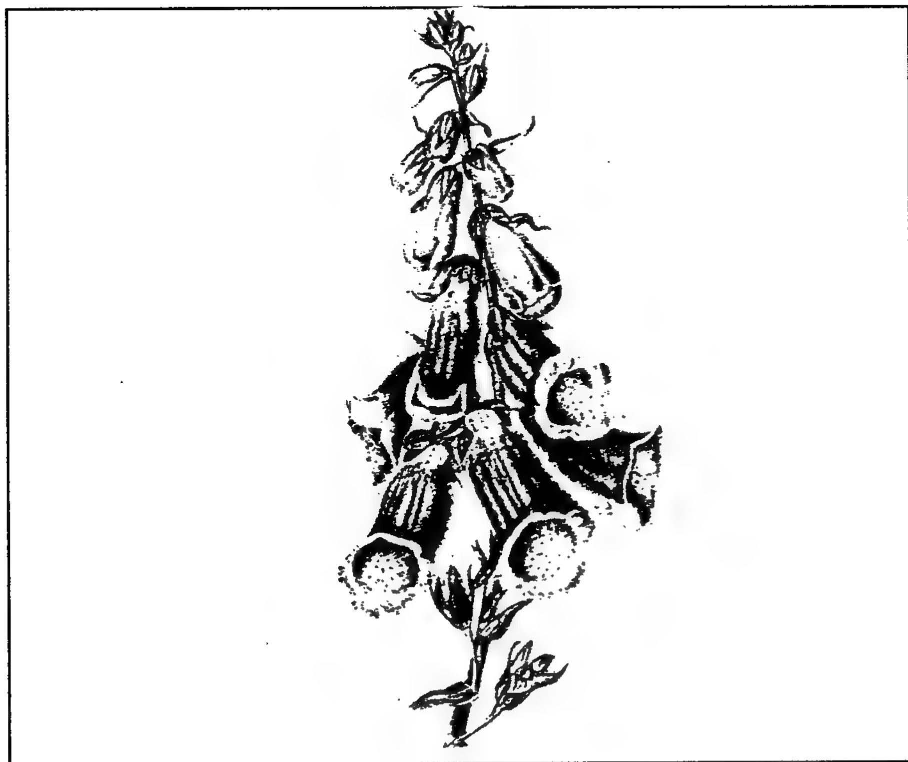
۱۵ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۶ـ برای رفع خون‌دماغ، گرد این گیاه را به داخل بینی بکشید و یا پنبه‌ای را با دم‌کرده آن آغشته کرده و داخل بینی بگذارید.

۱۷ـ خونریزی شدید در موقع پریود را درمان می‌کند.

۱۸ـ رسوبات اسیداوریک، فسفات‌ها و یا کربنات‌ها را در داخل دستگاه ادراری حل کرده و برطرف می‌کند.

۱۹ـ تحقیقات جدید نشان داده است که این گیاه اثر خوبی روی تومورهای سرطانی دارد.



## گل انگشتانه Foxglove

**نام علمی Digitalis purpurea**

گل انگشتانه برای بسیاری از مردم نامی آشنا است زیرا اولین بار داروی معروف قلب به نام دیژیتالین و دای جوکسین از آن به دست آمد.

نام این گیاه از لغت انگلوساکسون Fxesglofa که به معنی دستکش روباه می‌باشد گرفته شده است.

گل انگشتانه گیاهی است دو و یا سه ساله، علفی که بلندی ساقه آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. ساقهٔ آن استوانه‌ای و پوشیده از تار است.

برگهای آن بیضی‌شکل، نوک‌تیز و پهن بوده که در قسمت قاعده ساقه دارای دمبرگی دراز است ولی در بالای ساقه مستقیماً به ساقه چسبیده است.

گلهای آن به رنگ ارغوانی و به شکل انگشتانه و به صورت سنبله در انتهای ساقه و در

اوائل تابستان ظاهر می‌شوند.

میوه آن دارای تعدادی تخم‌های کوچک به رنگ قهوه‌ای و مانند انگشت دستکش می‌باشد.

ریشه آن عمودی و مخروطی شکل است. گل انگشتانه غذای خوبی برای زنبور عسل می‌باشد و ضمناً حشرات زیادی برای فرار از سرمای شبانگاهی خود را در داخل این گل مخفی می‌کنند.

قسمت مورد استفاده طبی این گیاه برگهای آن است؛ ابتدا در زیر آفتاب پهن می‌کنند و پس از چند روز آنها را به داخل اتوکلاو با حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد منتقل می‌کنند و برگها را در شرایط خلاء خشک می‌کنند. در خشک کردن برگها باید دقت شود تا روی هم انبار نشوند زیرا در این صورت تخمیر شده و ماده مؤثره آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بوی برگهای تازه نامطبوع و طعم آنها تلخ است.

## ترکیبات شیمیائی

گل انگشتانه دارای چهار گلوکوساید مهم می‌باشد که سه تای آنها بر روی قلب اثر درمانی دارند.

۱ـ دی جی تاکسین Digitoxin که شدیداً سمی است و در آب غیرمحلول می‌باشد.

۲ـ دی جی تالین Digitalin که کریستالی بوده و در آب غیرمحلول است.

۳ـ دی جی تالئین Digitalein که در آب محلول بوده و بنابراین از آن برای تزریق زیرجلدی و به مقدار کم (۰/۰۰۰۶ گرم) استفاده می‌شود.

۴ـ دی جی تونین Digitonin که مانند ساپونین Saponin آرام‌کننده و مقوی قلب است.

به غیر از مواد گفته شده در گل انگشتانه، روغن‌های فرار، نشاسته، قند، رزین و مواد چربی وجود دارد.

مقدار مواد فعال در انگشتانه بستگی به فصل سال و نوع خاک تغییر می‌کند. معمولاً ۱۰۰ کیلوگرم از برگ پهن گیاه دارای ۱/۲۵ کیلوگرم دی‌جی‌تالین می‌باشد. مقدار دی‌جی‌تالین در نوع وحشی آن بیشتر است.

## صور داروئی

۱) **تنتور:** مقدار ۱۰۰ گرم برگ این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و در شیشه دربسته ریخته و هر روز آن را تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کرده و در جای خشک نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** ۵ گرم گل خشک انگشتانه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را با شکر شیرین کرده و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۳) **دم‌کرده برگ:** ۲ گرم برگ این گیاه را با مقداری شکر در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

گل انگشتانه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است. چون این گیاه سمی است باید به مقدار کم و توصیه شده استفاده شود.

۱ـ یکی از بهترین گیاهان برای تقویت قلب است. البته حدود ۱۲ ساعت طول می‌کشد تا روی قلب اثر بگذارد.

۲ـ تمام عضلات بدن را تقویت می‌کند.

۳ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۴ـ ضربان نامنظم قلب را منظم می‌سازد.

۵ـ باعث می‌شود که مقدار بیشتری خون به قلب برسد.

۶ـ استفاده کم آن ادرارآور است.

۷ـ ضعف شدید بدن را اگر مربوط به قلب باشد برطرف می‌کند.

۸ـ خونریزیهای داخلی را درمان کرده و بند می‌آورد.

۹ـ تورم را از بین می‌برد.

۱۰ـ صرع را درمان می‌کند.

۱۱ـ استسقاء و آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌سازد.

۱۲ـ تنگی‌نفس را برطرف می‌کند.

۱۳ـ تقویت‌کننده کبد است.

۱۴ـ برای درمان رماتیسم مفید است.

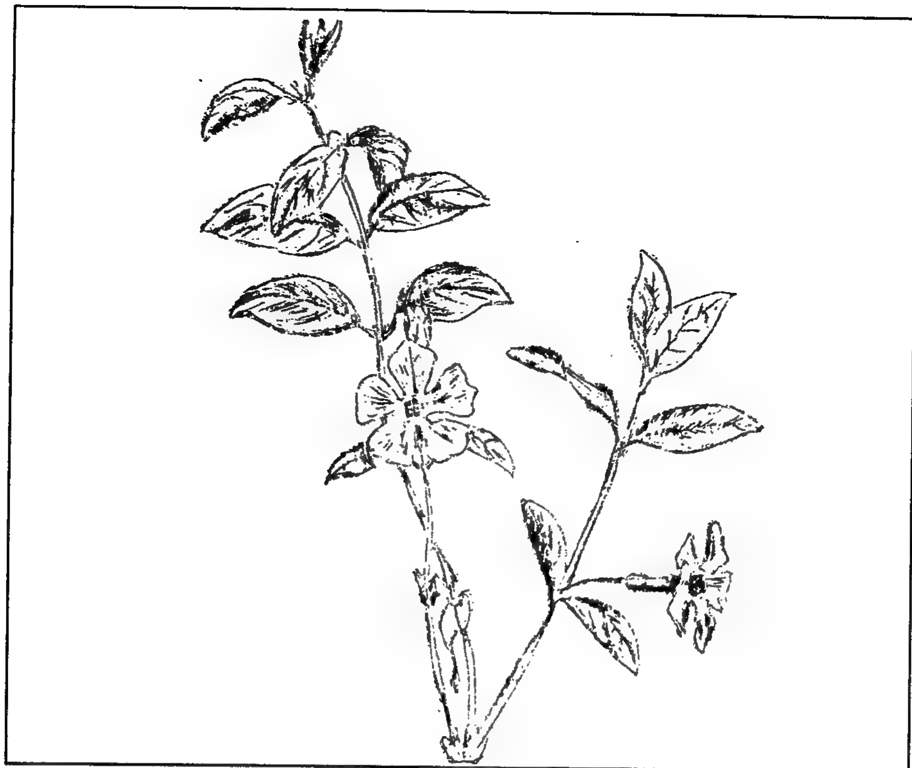
۱۵ـ ذات‌الریه را درمان می‌کند.

## مضرات گل انگشتانه

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به مقدار کم و تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف شود. ضمناً گل انگشتانه را نباید برای مدت طولانی مصرف نمود و بهتر است بعد از سه هفته استفاده، یک هفته مصرف آن قطع شود.

اگر از این گیاه بیش از حد توصیه شده استفاده شود عوارضی مانند تهوع، اسهال، سرگیجه و احتباس ادراری پیش می‌آورد.

کسانی که مبتلا به تورم کلیه هستند نباید از این دارو استفاده کنند.



## گل تلفونی (پروانش) Periwinkles

**نام علمی Vinca minor**

گل تلفونی بومی اروپاست و در بعضی دیگر از نقاط دنیا مانند ایران برای موارد تزئینی کاشته می‌شود.

گیاهی است چندساله که دارای دو نوع ساقه است یکی خزنده و دیگری قائم که گل می‌دهد. برگهای آن بیضی شکل، سبزرنگ و دارای کناره صاف می‌باشد. گلهای آن به رنگ آبی با پنج گلبرگ و بسیار زیبا که در اوائل بهار ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌های آن است.

### ترکیبات شیمیائی

برگهای این گیاه دارای تانن، پکتین، ماده تلخ به نام وین سین Vincine، کاروتنوئید

Carotenoid، تعدادی آلکالوئید مانند وی‌نین Vinine، پابه سین Pubesine، وین کامین Vincamine، و وین کامی‌نین Vincaminine است.

## صور دارویی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

۲) **جوشانده:** ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت دو دقیقه بجوشد سپس آن را از روی آتش برداشته و به‌مدت ۱۰ دقیقه دم‌کرده و بعد آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می‌باشد.

۳) ***شراب گل تلفونی:*** ۱۰۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب ۲ قاشق سوپخوری قبل از هر غذا است.

۴) ***جوشانده برای مصارف خارجی:*** مقدار ۵۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب به‌مدت پنج دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای کمپرس زخم‌ها و مداوای بریدگیها به‌کار می‌رود.

۵) **شربت:** مقدار ۵۰ گرم از برگهای تازه این گیاه را در یک لیتر آب و یا آب انگور ریخته و بعد از یک هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شربت روزی یک فنجان می‌باشد.

## خواص طبی

گل تلفونی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد.

۱ـ تصفیه‌کننده خون است.

۲ـ برای تقویت اشخاص ضعیف و کم‌خون مفید است.

۳ـ از خونریزی جلوگیری کرده و خونریزی را بند می‌آورد.

۴ـ اخلاط خونی را قطع می‌کند.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ ضد بیماری اسکوربوت می‌باشد.

۷ـ برای درمان سرگیجه مفید است.

۸ـ انسداد شریان را برطرف می‌کند.

۹ـ ضعف قوای مغزی و عدم تمرکز فکری را درمان می‌کند.

۱۰ـ فشارخون را پائین می‌آورد.

۱۱ـ سردرد را برطرف می‌کند.

۱۲ـ برای درمان نارسائی شریان‌های قلبی مفید است.

۱۳ـ خون‌دماغ را برطرف می‌کند.

۱۴ـ در موارد اسهال و اسهال خونی جوشانده آن را تنقیه کنید.

۱۵ـ برای رفع آنژین و ورم دهان و گلو دم‌کرده آن را غرغره کنید.

۱۶ـ مسکن است.

۱۷ـ اگر در ادرار بیمار خون وجود دارد دم‌کرده این گیاه او را درمان می‌کند.

۱۸ـ ضد سرطان می‌باشد.

۱۹ـ عادت ماهیانه دردناک را برطرف می‌کند.

۲۰ـ برای پائین آوردن قند خون در بیماران مبتلا به مرض قند مفید است.

۲۱ـ برای تقویت مسلولین مفید می‌باشد.

۲۲ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

۲۳ـ ورم روده و معده را از بین می‌برد.

۲۴ـ پریود عقب‌افتاده را باز می‌کند.

۲۵ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۲۶ـ برای مداوای زخم‌ها و بریدگیها، کمپرس جوشانده این گیاه را روی این قسمت‌ها قرار دهید.

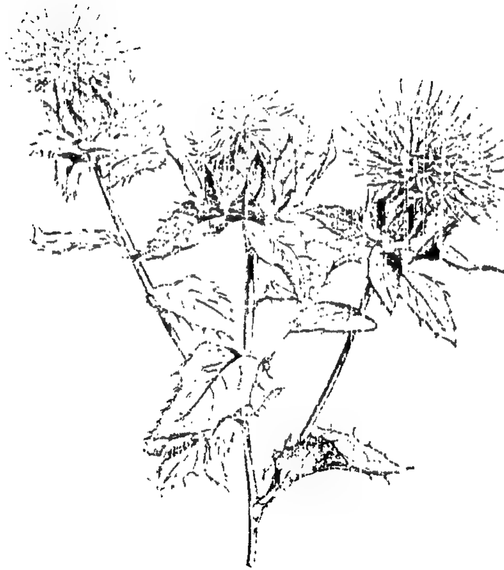
۲۷ـ در معالجه مالاریا به‌کار می‌رود.

۲۸ـ برای درمان گرفتگی عضله کمپرس جوشانده آن را روی عضله بگذارید.

۲۹ـ برای از بین بردن تورم از کمپرس آن استفاده کنید.

## مضرات گل تلفونی

مصرف این گیاه کاملاً بی‌خطر است فقط زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



## گلرنگ Safflower

**نام علمی Carthamus tinctorius**

گلرنگ بومی عربستان است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

گیاهی است یکساله که ارتفاع آن به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن پهن، دندانه‌دار و بدون دمبرگ می‌باشد. رگبرگها در قسمت زیرین برگ کاملاً نمایان است. گلهای آن منفرد، لوله‌ای و به رنگ زرد مایل به قرمز است که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن سفید و به صورت فندقه بوده که قسمت انتهائی آن دارای دسته‌ای تار نازک است.

## ترکیبات شیمیائی

گلهای لوله‌ای این گیاه دارای ماده‌ای قرمز رنگ به نام کارتامین Carthamine می‌باشد که در آب به مقدار کم حل می‌شود ولی در الکل محلول است. کارتامین به علت رنگ زیبائی که دارد در رنگرزی به‌کار می‌رود. ماده زردرنگی نیز در گل این گیاه وجود دارد که سفلاور یلو Safflower yellow خوانده می‌شود.

میوه گلرنگ دارای پروتئین و حدود ۶۰٪ روغن است که اگر به طریقه فشار سرد به دست آید روغن خوبی برای تغذیه است. این روغن حدود ۷٪ اسیدهای چرب اشباع شده، ۲۰٪ اسید اولئیک، ۶۵٪ اسید لینولئیک و ۵٪ اسید لینولنیک دارد.

## صور داروئی

۱) **جوشانده:** مقدار ۲۰ گرم گل و میوه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم حجم اولیه برسد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده اثر مسهلی دارد.

۲) **روغن:** روغن گلرنگ را که به نام Safflower Oil معروف است می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

## خواص طبی

گلرنگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ خاصیت مسهلی دارد.

۲ـ مسکن است.

۳ـ تنظیم‌کننده پریود است.

۴ـ بلغم را خارج می‌سازد.

۵ـ تقویت‌کننده اعصاب است.

۶ـ برای رفع درد آرتروز و رماتیسم، محل‌های درد را با روغن گلرنگ ماساژ دهید.

۷ـ استفاده از روغن گلرنگ در غذاها، کلسترول را پائین می‌آورد.

۸ـ در برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.

۹ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۱۰ـ دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۱ـ داروی مفیدی برای رفع فلج‌های ناگهانی است که براثر سکته پیش می‌آید.

۱۲ـ مقوی نیروی جنسی و زیادکننده اسپرم است.

۱۳ـ استسقاء (آب‌آوردگی) را برطرف می‌کند.

۱۴ـ خلط‌آور است و در برطرف کردن بیماریهای ریوی مانند ذات‌الریه مؤثر است.

۱۵ـ برای معالجه یرقان مفید می‌باشد.

۱۶ـ استفراغ خونی را مداوا می‌کند.

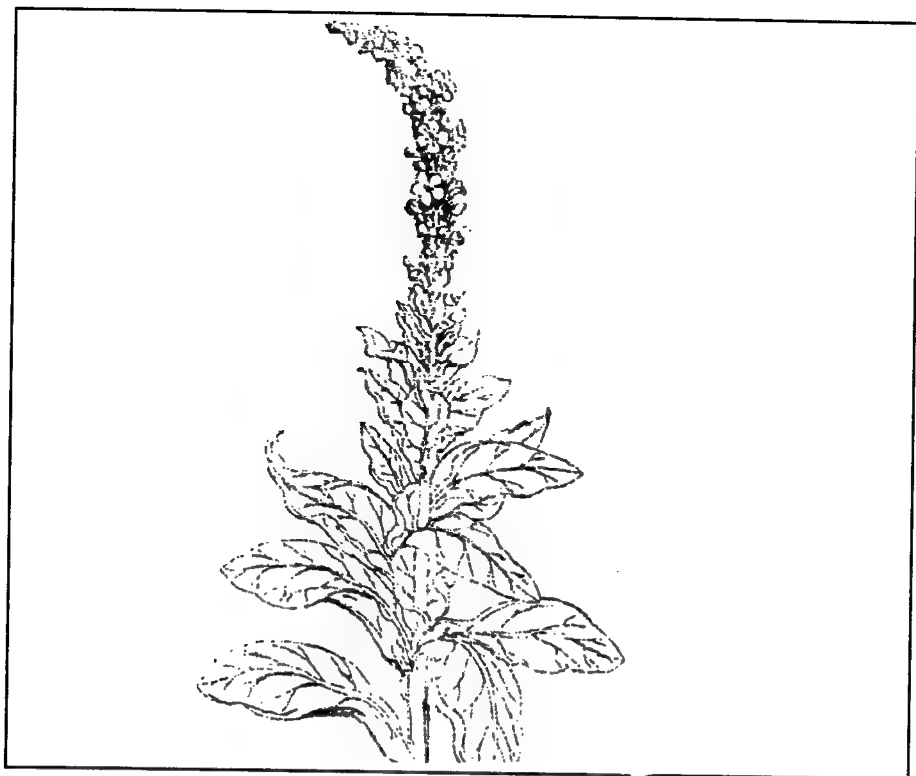
۱۷ـ از گلهای آن می‌توان به جای زعفران برای رنگین کردن برنج استفاده کرد.

۱۸ـ خاصیت ضد تورمی دارد.

۱۹ـ معرق است.

## مضرات گلرنگ

روغن و گل گلرنگ اگر به مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه عوارضی ندارد.



## گل ماهور (بوصیر) Mullein

**نام علمی Verbascum thapsus**

گل ماهور که به نامهای بوصیر، علف خرگوش و گل خرگوشک نیز خوانده می‌شود در اغلب نقاط اروپا، آسیا و آمریکا می‌روید. گیاهی است چندساله که ساقه کلفت آن به طور مستقیم تا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود. این گیاه در کنار جاده‌ها، زمین‌های بایر، مزارع و نواحی کوهستانی به طور خودرو وجود دارد. برگهای آن در قسمت پائین ساقه بزرگ، بیضوی، نوک‌تیز و بدون دمبرگ است که ساقه را کاملاً می‌پوشاند. گلهای آن به صورت گل آذین و مشتمل بر گلهای زردرنگ و کوچکی می‌باشد که در اواسط تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه در طب، گل، برگ و ریشه آن است.

## ترکیبات شیمیائی

برگ گیاه بی‌بو و تلخ‌مزه است.

این گیاه دارای ساپونین Saponin، موسیلاژ Mucilage، دو ماده فلاوونوئید به نامهای هسپریدین Hesperidin و ورباساید Verbaside، آکوبین Aucubin و اسانسی به رنگ زرد روشن می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۲۵ گرم از گلهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه بماند سپس آن را با فیلتر قهوه صاف کنید تا کاملاً کرکهای آن گرفته شود زیرا در غیر این صورت باعث تحریک مخاط دهان و گلو می‌شود. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **جوشانده:** مقدار ۵۰ گرم گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای کمپرس استفاده می‌شود.

۳) ***روغن گل ماهور:*** مقداری گل تازه ماهور را در شیشه‌ای ریخته و روی آن روغن زیتون اضافه کنید تا کاملاً روی آن را بپوشاند. سپس شیشه را در جای گرم و یا جلوی آفتاب بگذارید پس از یک ماه آن را صاف کرده و در جای خنک نگهداری کنید.

۴) ***روغن مخصوص گوش:*** یک قاشق سوپخوری روغن گل ماهور را با چند قطره آب سیر تازه و یک قاشق چایخوری گلیسیرین مخلوط کنید. برای برطرف کردن گوش درد، تورم و ترشح گوش ۳ قطره از این مخلوط را گرم کرده و در گوش بچکانید و کنار گوش را ماساژ دهید.

۵) ***جوشانده با شیر:*** مقدار ۳۰ گرم برگهای خشک این گیاه را در نیم لیتر شیر ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. این جوشانده برای رفع سرفه و بیرون آوردن اخلاط بسیار مفید است.

## خواص طبی

گل ماهور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ ناراحتی‌های ریوی و تنفسی را برطرف می‌کند.

۲ـ خواب‌آور است.

۳ـ مسکن بوده و درد را از بین می‌برد.

۴ـ برای معالجه آسم و تنگی نفس مفید است.

۵ـ گلودرد را برطرف می‌کند.

۶ـ برای تسکین درد آرتروز، کمپرس جوشانده آن را روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

۷ـ قابض بوده و زخم‌ها را التیام می‌بخشد.

۸ـ ادرارآور است.

۹ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۱۰ـ برونشیت را رفع می‌کند.

۱۱ـ اگر در هنگام ادرار کردن در مثانه خود درد حس می‌کنید از این گیاه استفاده کنید.

۱۲ـ تورم پوست را برطرف می‌کند.

۱۳ـ برای تمیز کردن گوش و رفع گوش درد چندقطره از روغن آن را در گوش بچکانید.

۱۴ـ سیاه‌سرفه را درمان می‌کند.

۱۵ـ برای رفع سرفه و معالجه بیماریهای ریوی می‌توان برگ خشک آن را در پیپ ریخته و یا سیگار آن را درست کرده و کشید.

۱۶ـ برای برطرف کردن تورم چشم با جوشانده این گیاه چشم را شستشو دهید.

۱۷ـ جوشانده ریشه آن اسهال را برطرف می‌کند.

۱۸ـ خونریزی از ریه‌ها و معده با نوشیدن جوشانده ریشه آن برطرف می‌شود.

۱۹ـ ورم لوزه‌ها را برطرف می‌کند.

۲۰ـ برای از بین بردن زگیل، آب ریشه گل ماهور و یا پودر خشک شده آن را بر روی زگیل بمالید.

۲۱ـ برای معالجه بواسیر از دم‌کرده آن نوشیده و کمپرس جوشانده آن را بر روی موضع بگذارید.

۲۲ـ برای رفع اسهال خونی، ریشه آن را با شیر جوشانده و به بیمار بدهید.

۲۳ـ برای رفع سرمازدگی و ضرب‌خوردگی عضلات، با روغن گیاه این قسمت‌ها را ماساژ دهید.

۲۴ـ آرام‌بخش است.

۲۵ـ برای رفع دندان درد، دم‌کرده آن را در دهان مزمزه کنید.

۲۶ـ برای برطرف کردن اگزما در گوش و یا اطراف آن، روغن این گیاه را روی این قسمت‌ها بمالید.

۲۷ـ برگهای این گیاه میکرب‌کش و ضدعفونی‌کننده‌ای قوی است و برای این که میوه‌ها تازه بماند و نگندد می‌توانید آنها را در داخل برگهای گل ماهور بپیچید.

۲۸ـ سرماخوردگی را برطرف می‌کند.

۲۹ـ سردرد و میگرن را از بین می‌برد.

۳۰ـ برای ترک سیگار می‌توان برگهای خشک شده این گیاه را در پیپ ریخته و یا از آن سیگار درست کرد و به جای سیگار استفاده کرد.

۳۱ـ تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه ضد سرطان می‌باشد.

۳۲ـ تورم غدد لنفاوی را از بین می‌برد.

۳۳ـ برای رفع اریون (Mump) در بچه‌ها کمپرس جوشانده آن را در پشت گوش بگذارید.

## مضرات گل ماهور

مصرف این گیاه به مقدار توصیه شده ضرری ندارد فقط زنان باردار و مادران شیرده نباید از آن استفاده کنند.

تخم‌های این گیاه سمی است و نباید مصرف شود.



## گل نسترن Dog rose

### نام علمی Rosa canina

نسترن که در کتاب‌های قدیمی به نام نسرین، نسترون و نستر نیز نامیده شده است درختچه کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاهها و گودال‌های آب می‌روید و ارتفاع آن به حدود سه متر می‌رسد.

برگهای آن دارای ۷-۵ برگچه به رنگ سبز سیر است. گل نسترن مانند گل سرخ بوده و به رنگهای سفید، صورتی و سرخ می‌باشد که به حالت منفرد و یا مجتمع ظاهر می‌شود.

میوه آن بیضی شکل و به رنگ قرمز تیره یا روشن است که به نام سای نورودون Cynorhodon خوانده می‌شود. جدار داخلی میوه دارای الیاف باریک و ابریشمی است که در آن فندقه‌های سختی جا دارد. سای نورودون پس از خشک شدن دارای طعمی قابض وکمی شیرین با بوئی ضعیف می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

قسمت گوشتدار سای نورودون دارای مقدار زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسید مالیک، قند و تانن است.

دانه‌های آن دارای حدود ۱۰٪ روغن بوده که به رنگ زرد کمرنگ متمایل به قرمز و دارای بوئی مطبوع می‌باشد. البته دانه‌ها سمی است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید.

۲) **جوشانده:** مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده به عنوان ضد بیماری اسکوربوت (کمبود ویتامین C) به‌کار می‌رود.

۳) ***جوشانده غلیظ:*** مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نیم‌لیتر شود سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بسیار ادرارآور بوده و برای برطرف کردن حبس‌البول بکار می‌رود.

۴) ***گرد سای نورودون:*** مقدار مصرف این گرد ۰/۵ تا ۱ گرم می‌باشد و به عنوان ضد بیماری اسکوربوت مصرف می‌شود.

۵) ***مربای سای نورودون:*** ابتدا باید سای نورودون را به خوبی تمیز کرده، پوست، الیاف داخلی و دانه‌ها را از آن خارج کنید و در داخل ظرفی که سرکه دارد بریزید و بهم بزنید تا نرم شود سپس آن را کوبیده و با الک صاف کنید، و قسمت صاف شده را با ۱/۵ برابر وزنش قند یا شکر مخلوط کرده و بپزید تا به‌صورت خمیر یکنواختی درآید.

۶) ***شربت نسترن:*** یک کیلوگرم سای نورودون را با ۲۵۰ گرم نباتِ کوبیده یا شکر مخلوط کرده و ۱/۵ لیتر نیز عرق نعناع به آن اضافه کنید و در جای گرمی بگذارید بماند. البته هر روز آن را تکان دهید بعد از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۷) ***عرق نسترن:*** یک چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده،

سپس آن را شیرین کنید.

از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.

## خواص طبی

گل نسترن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است:

۱ـ سرشار از ویتامین C می‌باشد. در صد گرم آن ۶۰۰۰ میلی‌گرم (۶ گرم) ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط دارای ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال است.

۲ـ درمان‌کننده حبس‌البول است.

۳ـ بوی بد بدن را دفع می‌کند. آنهائی که عرق زیاد می‌کنند و بوی بد می‌گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن با دم‌کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.

۴ـ آرام‌کننده اعصاب است.

۵ـ اسهال را برطرف می‌کند. دم‌کرده آن را حتی می‌توان به‌کودکان برای رفع اسهال داد.

۶ـ خونریزی از سینه را بند می‌آورد.

۷ـ سنگ و ورم کلیه را رفع می‌کند.

۸ـ الیاف داخلی سای نورودون ضد انگل است مخصوصاً کرم اسکاریس را و در این مورد باید ۰/۵ گرم آن را مخلوط با عسل خورد.

۹ـ اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن از دم‌کرده این گیاه استفاده کنید.

۱۰ـ تقویت‌کننده کلیه است.

۱۱ـ بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۱۲ـ در رفع غم و غصه مؤثر است.

۱۳ـ انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند.

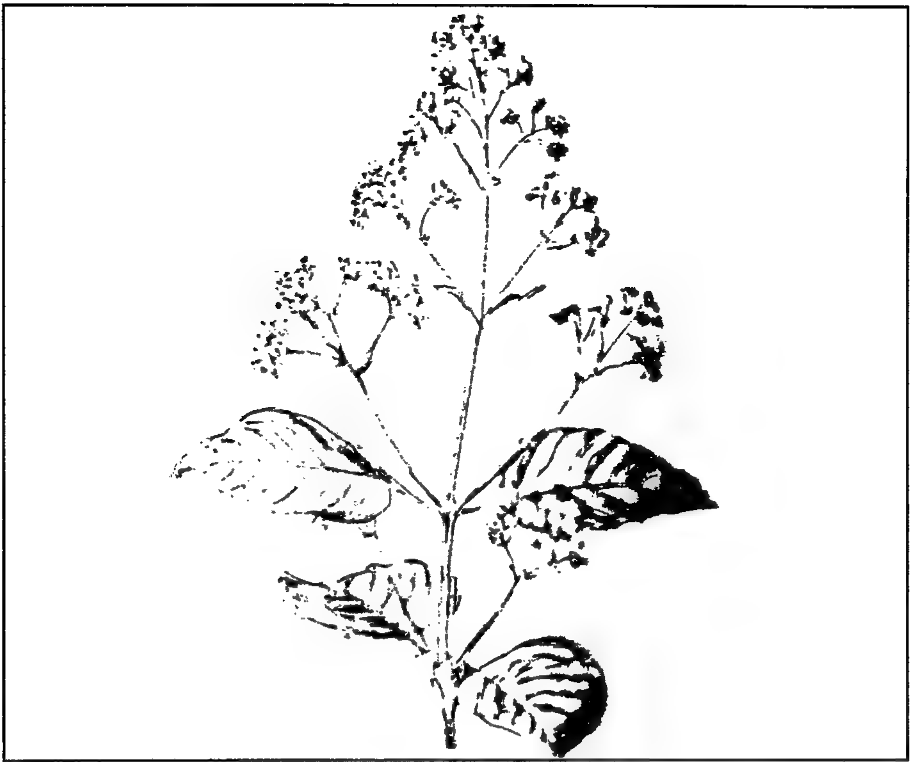
۱۴ـ سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود.

۱۵ـ برای رفع طپش قلب از دم‌کرده آن بنوشید.

۱۶ـ معده را تقویت می‌کند.
۱۷ـ مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می‌برد.
۱۸ـ برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعد ضمادی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید.
۱۹ـ چون گل نسترن شیرین است حشرات را به خود جذب می‌کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام سای نیپس Cynips که در صورت نیش زدن، برجستگی‌های کوچکی پوشیده از تار و به رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می‌آورد که به نام (به‌دگار) Bedegar معروف است که خواص طبی مهمی دارد. مخصوصاً برای بیماران مسلول تقویت‌کننده بوده و مانع عرق کردن می‌شود؛ و همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می‌کند. (به دگار) اثر آرام‌کننده اعصاب نیز دارد.

## مضرات نسترن

نسترن به هیچ وجه خطری ندارد و همه می‌توانند از آن استفاده کنند ولی همانطور که گفته شد دانه‌های آن سمی است و نباید مصرف شود.



## گنه گنه Peruvian bark

### نام علمی Quinquina

درخت گنه‌گنه بومی مناطق آمریکای جنوبی است که در اواسط قرن هجدهم به فرانسه و سپس در قرن نوزدهم به هندوستان و جاوه راه یافت.

معروف است که در قدیم‌الایام در کشور پرو، زن پادشاه به مرض مالاریا مبتلا شد و کشیش کلیسا برای مداوای او پوست گنه‌گنه را تجویز کرد که به زودی شفا یافت و از آن به بعد پوست این درخت به نام Chinchona چین‌چونا که نام ملکه بود معروف شد و چون به اروپا برده شد در آنجا گرد کاردینال نامیده شد زیرا در آن زمان کشیش‌ها علاوه بر تعلیمات مذهبی طبابت هم می‌کردند.

گنه گنه به دسته‌ای از درختان و یا درختچه‌هائی گفته می‌شود که همیشه سبز بوده و ارتفاع آنها بین ۱۰ تا ۲۵ متر و یا درختچه‌های کوچکی به ارتفاع کم می‌باشند. برگهای آن

بیضی، متقابل و با رگبرگ‌های شانه‌ای است. گلهای آن به رنگ سفید و یا ارغوانی و به صورت خوشه‌ای در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه درخت گنه‌گنه به اشکال مختلف بیضوی و استوانه‌ای بوده که در داخل آن دانه‌های زیادی وجود دارد.

قسمت مورد استفاده این درخت پوست ساقه آن است که دارای رنگ روشن بوده و چون در مجاورت هوا قرار گرفته و خشک شود بسته به نوع درخت به سه نوع رنگ درآمده که به بازار عرضه می‌شود:

۱ـ گنه گنه خاکستری: دارای مقدار زیادی الکالوئید سین چونین Cinchonine است و بیشتر به عنوان تقویت‌کننده بدن مصرف می‌شود.

۲ـ گنه‌گنه زرد: دارای الکالوئیدی به نام کی‌نین Quinine می‌باشد و معروف‌ترین نوع گنه‌گنه است. این نوع گنه‌گنه را کینین دارچینی نیز می‌گویند و بیشتر به عنوان ضدعفونی‌کننده مصرف می‌شود.

۳ـ گنه‌گنه قرمز: دارای مقدار مساوی از الکالوئیدهای سیناچونین Cinachonine و کی‌نین Quinine است.

## ترکیبات شیمیائی

پوست درخت گنه‌گنه دارای الکالوئیدهای مختلفی است که مهمترین آنها به قرار زیر می‌باشد:

کینین Quinine، سینکونیدین Cinchonidine، کی نی دین Quinidine، سینکونامین Cinchonamine.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۲۰ گرم پوست گنه‌گنه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است تا اینکه تب پائین بیاید.

۲) ***گرد گنه‌گنه مخلوط با کافور:*** مقدار یک قاشق سوپخوری پودر گنه‌گنه را با نصف قاشق چایخوری پودر کافور مخلوط کنید. این مخلوط برای التیام زخم‌های قانقاریائی

مفید است. این پودر را روی زخم بپاشید.

۳) **گرد پوست گنه‌گنه زرد:** پوست گنه‌گنه را ابتدا کوبیده و در حرارت ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کنید سپس آن را آسیاب کرده و به‌صورت پودر درآورید. این پودر برای تقویت بدن به‌کار می‌رود. مقدار مصرف آن ۲ گرم می‌باشد.

۴) ***شراب گنه‌گنه:*** مقدار ۲۰۰ گرم پوست گنه‌گنه کوبیده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت یک ماه بماند و هر روز آن را تکان دهید بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. این شراب برای تقویت عمومی بدن مفید می‌باشد.

فرمول برای رفع میگرن:

| | |
|---|---|
| سولفات کینین | یک گرم |
| کافئین | یک گرم |
| عصاره گنه‌گنه | ۸ گرم |

این مواد را با هم مخلوط کرده و ۲۰ عدد قرص از آن تهیه کنید. یک قرص را سه بار در روز مصرف کنید.

## خواص طبی

گنه‌گنه از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ مهمترین دارو برای معالجه مالاریا می‌باشد زیرا انگل مالاریا را می‌کشد و از بین می‌برد.

۲ـ تقویت‌کننده عمومی بدن مخصوصاً در دوران نقاهت است.

۳ـ تب را پائین می‌آورد.

۴ـ اسهال خونی مزمن را درمان می‌کند.

۵ـ گاز معده و روده را برطرف می‌کند.

۶ـ داروی خوبی برای جلوگیری و همچنین برطرف کردن سرماخوردگی است.

۷ـ تورم و ضعف طحال را درمان می‌کند.

۸ـ برای از بین بردن زخم‌های قانقاریائی کمی از پودر گنه‌گنه را روی زخم بپاشید.

۹ـ گرفتگی عضلات را برطرف می‌کند.

۱۰ـ تشنج را رفع می‌کند.

۱۱ـ روی سیستم عصبی اثر کرده و اعصاب را آرام می‌سازد.

۱۲ـ برای معالجه صرع موثر است.

۱۳ـ ترشی معده را از بین می‌برد.

۱۴ـ هضم غذا را آسان می‌کند.

۱۵ـ برای معالجه سینه‌پهلو مفید است.

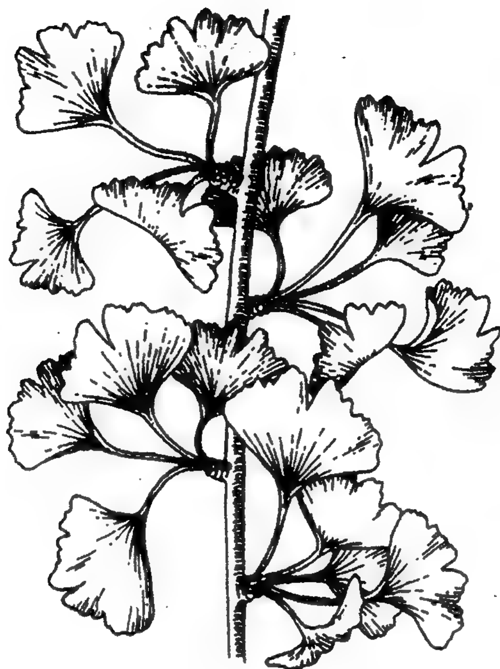
۱۶ـ در معالجهٔ بیماریهائی که همراه با تب می‌باشد مانند حصبه بسیار مؤثر است.

۱۷ـ در بیماران مسلول برای تقویت بدن به‌کار می‌رود.

۱۸ـ تحقیقات جدید نشان داده است که گنه‌گنه برای پیشگیری و معالجه سرطان مفید است.

## مضرات گنه‌گنه

گنه‌گنه باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود زیرا اگر به مقدار زیاد به‌کار رود باعث عوارضی نظیر احساس سنگینی در معده، تهوع، سنگین شدن گوشها و سردرد می‌شود که البته با قطع آن، تمام این عوارض بعد از یک روز برطرف می‌شود.



# گینکو Ginkgo

**نام علمی Ginkgo biloba**

***«تقویت‌کنندهٔ حافظه»***

این درخت را از زمانهای بسیار قدیم می‌شناخته و از آن برای درمانهای مختلف مخصوصاً آلرژی استفاده می‌کرده‌اند. گینکو بومی مناطق خاور دور است و در سال ۱۷۳۰ میلادی به‌عنوان درخت زینتی به اروپا برده شد ولی بعد از سال ۱۹۸۰ بود که دانشمندان غربی به خواص آن پی برده و شهرتی عالم‌گیر برای معالجه بیماریهای قلب و نارسائی گردش خون پیدا کرد.

گینکو درختی است دوپایه، به‌این معنی که نر و ماده دارد. بلندی این درخت تا حدود ده متر می‌رسد. برگهای آن پهن و مانند بادبزن بوده و دارای دو لوب است و به همین علت آن را Biloba (یعنی دارای دو لوب) نامیده‌اند.

گلهای آن به رنگ سبز روشن است که در درخت نر به صورت سنبله و در درخت ماده به صورت دو شاخه ظاهر می‌شود.

میوه این درخت به صورت دانه‌هائی به اندازه گیلاس ولی کمی دراز، به رنگ سفید و به طول ۲ سانتی‌متر است. پوست میوه صاف و رنگ آن قهوه‌ای روشن است. قسمت مورد استفاده این درخت، برگها و دانه آن است.

## ترکیبات شیمیائی

برگهای این درخت دارای فلاوون، فلاوونوئید، گینک جتول Ginkgetol، آیزوگینک جتول Isoginkgetol، بیلوبیتول Bilobetol و گینکو فلاون گلای کوسایدز Ginkgo flavon glycosides می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک این درخت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) **کپسول:** یک کپسول سه بار در روز.

۳) **تنتور:** مقدار ۲۰-۱۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز میل کنید.

## خواص طبی

گینکو از نظر طب قدیم ایران معتدل می‌باشد یعنی نه گرم است و نه سرد و دارای خواص بیشماری است از جمله:

۱- خون و اکسیژن را به قسمت‌های مختلف بدن می‌رساند، بنابراین برای بیماران قلبی بسیار مفید است.

۲- ناتوانائی‌های جنسی را درمان می‌کند.

۳- سرگیجه را برطرف می‌سازد.

۴ـ زنگ زدن گوش را درمان می‌کند.
۵ـ گرفتگی عضلهٔ و درد عضله را برطرف می‌سازد.
۶ـ فشارخون را پائین می‌آورد.
۷ـ حافظه را تقویت کرده و فکر را باز می‌کند.
۸ـ تمرکز حواس را افزایش می‌دهد.
۹ـ سردردهای ناشی از فشار عصبی را درمان می‌کند.
۱۰ـ برای تقویت چشم و برطرف کردن ضعف بینائی مفید است.
۱۱ـ ناراحتی‌های ریوی را علاج می‌کند.
۱۲ـ درمان مفیدی برای بیماران آسم می‌باشد.
۱۳ـ عمر را طولانی می‌کند.
۱۴ـ از لخته شدن خون در رگها جلوگیری می‌کند.
۱۵ـ انسان را در مقابل سکته مغزی محافظت می‌کند.
۱۶ـ تورم دست و پا را برطرف می‌سازد.
۱۷ـ ضد سرطان است.
۱۸ـ در جلوگیری و درمان بیماری آلزایمر (Alzheimer) اثر مفیدی دارد.
۱۹ـ در درمان بواسیر اثر دارد.
۲۰ـ تورم رگها را برطرف می‌کند.
۲۱ـ برای بیماران قند مفید است.
۲۲ـ آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.
۲۳ـ برای معالجه واریس از آن استفاده کنید.
۲۴ـ ضربان قلب را منظم می‌سازد.
۲۵ـ ناراحتی‌های دستگاه گوارش را برطرف می‌کند.
۲۶ـ برای درمان ناشنوائی گوش مفید است.

## خواص دانه گینکو

۱ـ آسم را برطرف می‌کند.

۲ـکلیه و ریه را تقو[redacted]ت می‌کند.

۳ـ سرفه را رفع می‌کند.

۴ـ مسکن است.

۵ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۶ـ در معالجه بیماریهای ادراری اثر مفیدی دارد.

۷ـ سینه را نرم کرده و خلط را بیرون می‌آورد.

۸ـ ضد کرم معده و روده است.

۹ـ اثر ضدِ میکروب داشته و یک آنتی‌بیوتیک قوی می‌باشد.

۱۰ـ تب‌بر است.

۱۱ـ تکرر ادرار را درمان می‌کند.

۱۲ـ برای معالجه درد در هنگام ادرار کردن مفید است.

۱۳ـ برای معالجه سل به‌کار می‌رود.

۱۴ـ بیماریهای پوستی را برطرف می‌کند.

## مضرات گینکو

تا به حال گزارشی مبنی بر اینکه گینکو اثر بدی در بدن داشته باشد؛ دیده نشده است. فقط در موارد استفاده زیاد عوارضی نظیر اسهال و استفراغ همراه با تحریک پوستی ممکن است ظاهر گردد که در صورت قطع آن، عوارض یاد شده نیز برطرف خواهند شد.



## مرزه Savory

### نام علمی Satureja hortensis

مرزه بومی نواحی مدیترانه، جنوب اروپا و جنوب غربی آسیا است. گیاهی است علفی، یکساله که ساقه آن تاحدود ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود.

برگهای آن باریک و دراز، متقابل، پوشیده از تار و به رنگ سبز خاکستری است و فقط یک رگبرگ دارد.

ساقه مرزه در محل گره‌ها منشعب شده و ساقه جدید تولید می‌کند که هر کدام از ساقه‌های جدید نیز انشعاباتی ایجاد کرده و به‌گیاه منظره یک بوته پرپشت را می‌دهد.

گلهای مرزه کوچک و به‌رنگ سفید یا قرمز تیره می‌باشد که در تابستان ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ و شاخه‌های گلدار آن است.

## ترکیبات شیمیائی

مرزه دارای تانن، چربی و اسانس می‌باشد. اسانس مرزه دارای بوی مطبوعی است و از آن در عطرسازی استفاده می‌شود.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** یک قاشق چایخوری مرزه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***اسانس مرزه:*** این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید مقدار مصرف آن ۳-۲ قطره مخلوط با یک لیوان آب سه بار در روز است.

۳) **تنتور مرزه:** برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در نیم لیتر الکل خیس کنید و بگذارید به مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در بطری دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵-۱۵ قطره در آب سه بار در روز است.

این تنتور را نیز می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

۴) **لوسیون مرزه:** مقدار دو قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید این لوسیون برای استعمال خارجی مانند کمپرس، ماساژ و غرغره به‌کار می‌رود.

## خواص طبی

مرزه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند به طوری که در قدیم کشیش‌ها اجازه نمی‌دادند که مرزه کشت شود.

۲ـ در درمان نقرس مؤثر است.

۳ـ تقویت‌کننده دستگاه جهاز هاضمه است.

۴ـ درد قلب را برطرف می‌کند.

۵- در هضم غذای سنگین مؤثر است.

۶- ترشی معده را برطرف می‌کند.

۷- حالت دل بهم‌خوردگی را برطرف می‌کند.

۸- برای برطرف کردن بیماری آسم از مرزه استفاده کنید.

۹- نفخ و گاز معده را برطرف می‌کند.

۱۰- اسهال‌های حاد و مزمن را درمان می‌کند.

۱۱- برای رفع دردهای رماتیسمی جوشانده مرزه را در وان حمام بریزید مدتی در آن استراحت کنید.

۱۲- ضد کرم معده و روده است.

۱۳- کسانی که سخت ادرار می‌کنند و یا مبتلا به ورم پروستات هستند باید از مرزه استفاده کنند تا شفا یابند.

۱۴- برای دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه دم‌کرده مرزه را مخلوط با آب کرفس بنوشید.

۱۵- ورم روده بزرگ را برطرف می‌کند.

۱۶- برای درمان گلودرد و ورم گلو، لوسیون مرزه را غرغره کنید.

۱۷- اشتها‌آور است.

۱۸- برای رفع دندان‌درد، لوسیون مرزه را در دهان مضمضه کنید.

۱۹- اگر با غذا مرزه بخورید از نفخ و گاز شکم جلوگیری می‌کند.

۲۰- برای درمان سنگینی گوش چند قطره آب مرزه را در گوش بچکانید.

۲۱- در درمان بیماری یرقان مؤثر است.

۲۲- تصفیه‌کننده خون است.

۲۳- ادرارآور است.

۲۴- اخلاط را از سینه خارج می‌کند.

۲۵- ورم معده را برطرف می‌کند.

۲۶- تنظیم‌کننده پریود است.

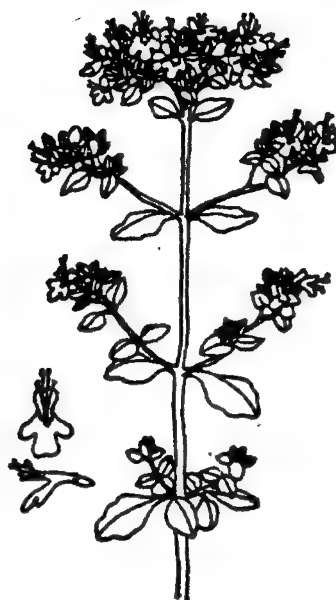
۲۷- برای رشد و تقویت کودکان و رفع نرمی استخوان مفید است.

۲۸- برای تقویت دید چشم آب مرزه را در چشم بچکانید.

۲۹ـ کسانی که گوششان به اصطلاح زنگ می‌زند و یا شنوائی‌شان کم شده باید آب مرزه را با روغن گل سرخ Rose Oil مخلوط کرده و چند قطره در گوش بچکانند تا ناراحتی‌شان برطرف شود.

## مضرات مرزه

مرزه یکی از گیاهان مفید است که اگر هرروز هم مصرف شود ضرری ندارد.



## مرزنگوش (مرزنجوش) Wild marjoram

**نام علمی Origanum vulgare**

مرزنگوش در زمانهای قدیم مورد استفاده درمانی مردم یونان و روم بوده است و این گیاه را برای رفع تشنج، برطرف کردن ضعف بدن و به عنوان ضد سم به‌کار می‌برده‌اند.

یونانی‌ها اعتقاد داشتند که اگر بر مزار کسی این گیاه بروید او از اهل بهشت است. رومی‌ها و یونانی‌ها بر سر عروس و داماد تاجی از مرزنگوش می‌گذاشتند تا زندگی جدید آنها توام با خوشبختی باشد.

مرزنگوش گیاهی است چند ساله، دارای ریشهٔ خزنده و ساقه‌ای راست، پوشیده از کرک و به‌رنگ سبز مایل به قرمز که ارتفاع آن به‌حدود ۵۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به‌طور خودرو در نواحی گرم و خشک، کوهستانها و جنگلها در مناطق مختلف اروپا و آسیا می‌روید.

برگهای آن کوچک، باریک، بیضوی به رنگ سبز تیره و پوشیده از کرک می‌باشد. گلهای آن بسیار کوچک، به صورت خوشه‌ای و به رنگ سفید یا قرمز است که در اوائل تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن چهار فندقه‌ای است.

مرزنگوش در مقابل سرمای زمستان مقاومت ندارد بنابراین در مناطقی که زمستان سرد دارند به صورت گیاه یکساله درمی‌آید.

## ترکیبات شیمیائی

مرزنگوش معطر بوده و طعمی شیرین و مطبوع دارد. در اثر تقطیر از برگهای خشک و شاخه‌های آن حدود ۲٪ روغن به دست می‌آید. این روغن به رنگ زرد مایل به سبز است.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۲۰ گرم از برگ و سرشاخه‌های گلدار گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. برای رفع بی‌خوابی یک فنجان از این دم کرده را قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. برای تحریک اشتها یک فنجان قبل از غذا و جهت هضم غذا یک فنجان از آن را بعد از غذا بنوشید.

۲) **روغن مرزنگوش:** این روغن را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. برای التیام عضو شکسته و یا ضرب‌دیده پنج قطره از این روغن را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو مربوطه را ماساژ دهید.

۳) **تنتور مرزنگوش:** برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگها و سرشاخه‌های خشک‌شده مرزنگوش را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه بریزید و بگذارید تا دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید.

بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است. این تنتور را نیز می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

برای رفع سیاتیک یک قاشق سوپخوری از مرزنگوش، انیس، نعناع و رزماری را در

یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. برای برطرف کردن درد سیاتیک یک فنجان از این دم‌کرده را سه بار در روز بنوشید.

## خواص طبی

مرزنگوش از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ داروی خوبی برای برطرف کردن بی‌خوابی است.

۲ـ طپش قلب را برطرف می‌کند.

۳ـ ناراحتی‌های عصبی را رفع می‌کند.

۴ـ مسکن است.

۵ـ دردهای قبل از عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۶ـ سینه درد را برطرف کرده و اخلاط را خارج می‌سازد.

۷ـ داروی مؤثری برای بیماریهای چشم مخصوصاً ورم پلک چشم است.

۸ـ کوفتگی‌ها و زخم‌ها را التیام می‌دهد.

۹ـ برای معالجه دررفتگی و جابه جا شدن استخوان از این گیاه استفاده کنید.

۱۰ـ کبد، ریه، طحال و دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۱ـ ادرارآور و معرق است.

۱۲ـ سموم را از بدن خارج می‌سازد.

۱۳ـ برای برطرف کردن بیماریهای تنفسی و برونشیت مفید است.

۱۴ـ جهت رفع ورم لثه و زبان، چای مرزنگوش را غرغره کنید.

۱۵ـ سردرد و میگرن را برطرف می‌کند.

۱۶ـ سرفه و تنگی نفس را رفع می‌کند.

۱۷ـ برای رفع یبوست مفید است.

۱۸ـ اگر ادرار به سختی می‌آید و یا دردناک است از دم‌کرده مرزنگوش بنوشید.

۱۹ـ عادت ماهانه را باز می‌کند.

۲۰ـ گرد برگ مرزنگوش را اگر به بینی بکشید عطسه‌آور است.

۲۱ـ کمپرس آن ضدعفونی‌کننده و التیام‌دهنده زخم‌ها می‌باشد.

۲۲ـ ترشح شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.
۲۳ـ در درمان هیستری موثر است.
۲۴ـ برای برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.
۲۵ـ و بالاخره در آشپزخانه به عنوان ادویه برای چاشنی غذاهای گوشتی به‌کار می‌رود.

## خواص روغن مرزنگوش

برای استفاده از این روغن، چند قطره از آن را در یک لیوان آب نیم‌گرم ریخته و بنوشید.

۱ـ نفخ و گاز معده را برطرف می‌کند.
۲ـ تب را پائین می‌آورد.
۳ـ تقویت‌کنندهٔ عمومی بدن است.
۴ـ عادت ماهانه را تنظیم می‌کند.
۵ـ برای رفع دندان درد آن را با روغن مرزنگوش آغشته کرده و روی دندان قرار دهید.
۶ـ درد معده را برطرف می‌کند.
۷ـ اسپاسم‌های عضلانی را از بین می‌برد.
۸ـ برای رفع ورم و التیام دررفتگی و شکستگی استخوان‌ها، قسمت مورد نظر را با این روغن ماساژ دهید.
۹ـ برای برطرف کردن آسم چند قطره از این روغن را روی دستمالی بریزید و آن را بو کنید.

## مضرات مرزنگوش

مرزنگوش اگر به مقدار گفته شده مصرف شود ضرری ندارد. مصرف زیاد آن برای کلیه و مثانه مضر است.

# مصطکی Mastic gum

## نام علمی Pistacia lentisucus

این درخت بومی مناطق مدیترانه بوده و از سه هزار سال پیش تاکنون مورد استفاده بشر قرار گرفته است. کریستف کلمب صمغ مصطکی را از جزیره چیوس Chios (یکی از جزایر یونان واقع در دریای اژه) به اروپا برد.

بقراط پدر علم طب وگلن Glan (پزشک قرن دوم میلادی) از آن یاد کرده و آن را برای علاج ترشی معده و اختلالات دستگاه هاضمه به‌کار می‌برده‌اند.

درخت مصطکی کوچک بوده و بیش از سه متر بالا نمی‌رود ولی اگر پرورش داده شود ارتفاع آن تا ۱۴ متر نیز می‌رسد.

بهترین نوع مصطکی از درختان جزیره چیوس به‌وجود می‌آید و این ماده یکی از اقلام صادراتی این جزیره است. برگهای این درخت مرکب از ۵-۱۲ زوج برگچه بوده که

یک برگچه انتهائی دارد و همیشه سبز و هیچگاه زرد نمی‌شود. گلهای آن دوپایه است که در ابتدا سبز و سپس قرمزرنگ می‌شود. میوه آن گرد، قرمز و کوچک بوده که پس از رسیدن سیاه می‌گردد.

از میوه این درخت روغن می‌گیرند که به مصرف تغذیه می‌رسد و در جزایر یونان از آن به جای روغن زیتون استفاده می‌شود.

رزین مصطکی زردرنگ است و به طور طبیعی و یا در اثر شکاف دادن شاخه‌ها و تنه درخت از آن تراوش کرده و در مجاورت هوا سفت می‌شود. البته گاهی مصطکی به جای این که بر روی شاخه‌ها و ساقه درخت باقی بماند در پای درخت روی هم انباشته شده و به صورت قطعات بزرگی درمی‌آید که چون با ناخالصی‌های دیگر مانند خاک و برگ مخلوط می‌شود مرغوب نیست. معمولاً از هر درخت در سال به مقدار ۵ـ۴ کیلوگرم رزین گرفته می‌شود.

مصطکی به صورت قطعات کوچک، کمی کوچکتر از نخود، به رنگ زرد کم‌رنگ و کمی شفاف به بازار عرضه می‌شود. این رزین بو و طعم مطبوعی دارد. در گرمای ۱۰۸ درجه سانتیگراد ذوب شده و در اثر جویدن در زیر دندان به آسانی نرم می‌شود. در اتر تربانتین کاملاً محلول است ولی در الکل به مقدار کم حل می‌شود. در قدیم از مصطکی برای پر کردن دندان استفاده می‌کردند. آن را ابتدا در اتر حل کرده که نرم می‌شود و به داخل حفره دندان ریخته که پس از مدتی اتر تبخیر شده و سفت می‌گردد.

## ترکیبات شیمیائی

مصطکی دارای حدود ۹۰٪ اسید ماستیسیک Masticic acid می‌باشد. دیگر موادی که در آن وجود دارد عبارتند از اسید ماستیکولیک Masticolic acid، اسید ماستیکو رزین Mastico resene و اسانس.

## صور داروئی

**جوشانده:** مقدار ۳۰ گرم برگ و شاخه درخت مصطکی را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید.

مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

ضمناً می‌توانید رزین مصطکی را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید چند دقیقه‌ای بجوشد سپس آن را سرد کرده و بنوشید. این جوشانده برای آرام کردن سرفه و تقویت معده، کلیه، کبد و روده‌ها و قطع اسهال کودکان بسیار مفید است.

نسخه برای رفع سردی کبد: مقدار ۳ کیلوگرم قند را در ۲۵۰ گرم گلاب حل کرده و آن را به جوش بیاورید سپس ۱۵ گرم مصطکی را داخل آن ریخته و هم بزنید تا در آن حل شود و بعد این شیره را روی تخته‌ای بریزید و به قطعات کوچک ببرید. این قطعات مانند آبنبات می‌باشد. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم سه بار در روز است.

نسخه برای رفع یبوست و تمیز کردن معده و رفع نفخ شکم مواد زیر را با هم مخلوط کنید:

مصطکی ۴ گرم، پوست هلیله کابلی ۴ گرم، برگ سنا ۴ گرم، تخم رازیانه ۴ گرم، هل کوبیده ۱ گرم و پودر زنجبیل ۲ گرم. این مخلوط را بعد از غذا میل کنید.

## خواص طبی

مصطکی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ زخم معده، زخم اثنی‌عشر و زخم روده را علاج می‌کند. تحقیقات جدید که در دانشگاه آتن انجام شده نشان می‌دهد که مصطکی روی زخم معده حاصله از ویروس هلیکو باکتر پای لوری Helicobacter pylori مؤثر بوده و آن را کاملاً درمان می‌کند.

۲ـ تقویت‌کننده اعضای بدن است.

۳ـ برای تقویت حافظه آن را با مقدار مساوی کندر مخلوط کرده و هر روز یک قاشق چایخوری از آن را برای مدت یک هفته بخورید.

۴ـ نفخ معده و روده را از بین می‌برد.

۵ـ بوییدن مصطکی وسواس را علاج می‌کند و مالیخولیا را تخفیف می‌دهد.

۶ـ اگر روغن مصطکی را در دهان مضمضه کنید دندانها را محکم می‌کند.

۷ـ خوردن روغن مصطکی برای درمان زخم معده و ریه مؤثر است.

۸ـ اگر گوشت لثه‌های شما از بین رفته و لثه‌ها سست شده است هر روز مقدار کمی مصطکی را بجوید تا پای دندانها گوشت آورده و لثه‌ها سالم و محکم شوند.

۹ـ سردردهای سرد را رفع می‌کند.

۱۰ـ برای برطرف کردن گرفتگی گوش مقداری مصطکی را در روغن کنجد ریخته و جوشانده و چند قطره در گوش بچکانید.

۱۱ـ برای بیرون آوردن اخلاط بیماران مبتلا به سل ریوی مفید است.

۱۲ـ جوشانده مصطکی سرفه‌های سرد و خونریزی از سینه را رفع کرده و معده، کبد، کلیه و روده‌ها را تقویت می‌کند.

۱۳ـ اگر کودک شما در هنگام دندان درآوردن اسهال دارد با جوشانده مصطکی او را مداوا کنید.

۱۴ـ برای تسکین دندان درد، مقداری مصطکی بجوید.

۱۵ـ برای برطرف کردن گوش درد، مقداری از روغن میوه مصطکی را در گوش بچکانید.

۱۶ـ برای از بین بردن درد چشم، مصطکی را در گلاب حل کرده، سپس آن را کمی گرم کنید و بعد پنبه‌ای را در این محلول فرو برده و روی پلک چشم بگذارید.

۱۷ـ در صورت تورم گوش و یا اینکه غده‌ای در گوش باشد که سبب سنگینی گوش و یا کری شود باید مقداری مصطکی را در آب ریخته و بجوشانید و پس از سرد شدن سه قطره سه بار در روز در گوش بچکانید تا گوش را باز کند

۱۸ـ برای تسکین درد مفاصل و اعضاء و همچنین شکستگی یا جابه جا شدن استخوان روغن زیتون را با روغن کرچک مخلوط کرده و در محل درد بمالید سپس گرد مصطکی را روی آن پاشیده و موضع را با پارچه‌ای ببندید.

۱۹ـ جویدن مصطکی دهان را خوشبو می‌مکند.

۲۰ـ اسانس مصطکی را با توتون مخلوط می‌کنند تا خوشبو شود.

۲۱ـ اگر آن را با صبر زرد Aloe vera مخلوط کرده و بخورید باعث دفع ماده صفراوی می‌شود.

۲۲ـ بیماریهای قارچی را درمان می‌کند.

۲۳ـ ترش کردن و سوزش معده را از بین می‌برد.

## خواص روغن مصطکی

۱ـ مضمضه کردن روغن مصطکی دندانها و لثه را محکم کرده و ضد میکروب می‌باشد.

۲ـ غده‌های سرطانی معده را از بین می‌برد.

۳ـ اگر صورت خود را با آن تمیز کنید پوست را سالم و شفاف می‌کند.

۴ـ سوختگی پوست را التیام می‌بخشد.

۵ـ بهترین روغن برای پوست در زیر آفتاب است. زیرا روغن مصطکی اشعه ماوراء بنفش خورشید را گرفته و نمی‌گذارد که به پوست صدمه بزنند.

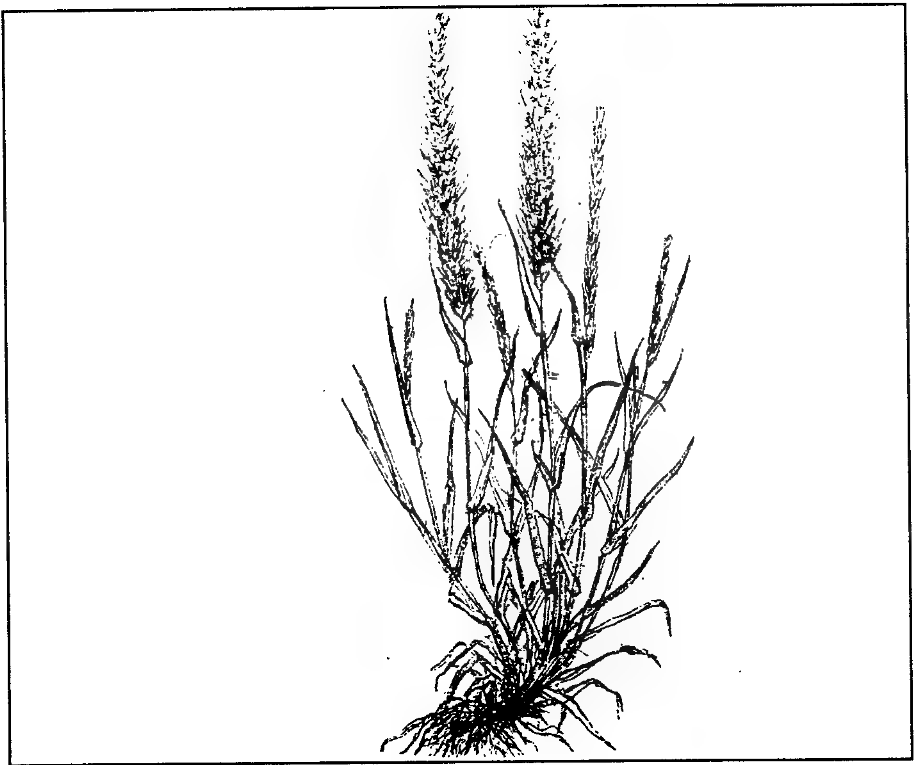
۶ـ ضد سرطان است.

۷ـ از تورم پوست جلوگیری می‌کند.

۸ـ از مصطکی در خمیر دندان‌ها استفاده می‌شود.

۹ـ در قدیم برای جلوگیری وبا به‌کار می‌رفته است.

۱۰ـ از کرم‌خوردگی دندانها جلوگیری می‌کند.



## Couch grass ( Common wheat grass) مَرغ

**Agropyron repens نام علمی**

مَرغ که بید گیاه نیز نامیده می‌شود گیاهی است چندساله، علفی و خزنده که از طریق ساقه زیرزمینی به سرعت در زمین پخش می‌شود و اگر در زمین مساعدی کاشته شود به زودی همه باغچه را می‌گیرد.

مَرغ در مرغزارها، در کنار جویبارها و محل‌های مرطوب می‌روید و منظره‌ای مانند چمن به زمین می‌دهد.

مَرغ در مناطق معتدله کره زمین به آسانی رشد می‌کند. ساقه زیرزمینی مَرغ، گره‌دار بوده و گره‌ها به فاصله تقریباً ۳ سانتی‌متری یکدیگر قرار دارند. از محل هرگره ریشه‌ای خارج می‌شود که وسیله پخش شدن گیاه است.

برگهای این گیاه دراز، باریک و به رنگ سبز خاک‌آلود بوده و به صورت متناوب از

ساقه خارج می‌شود.

گلهای آن به شکل سنبله و خوشه‌ای و به رنگ سبز روشن و مانند خوشه گندم می‌باشد.

حیوانات برگها و ساقه مَرغ را دوست دارند و با اشتها آن را می‌خورند.

قسمت مورد استفاده این گیاه، ساقه زیرزمینی آن است که به رنگ زرد بوده، شیرین و لعابدار می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

ساقه زیرزمینی مَرغ دارای اینوسیتول Inositol، تری‌تیسین Triticin، مانیتول Manittol، پتاسیم و مقداری قند می‌باشد.

## صور طبی مَرغ

۱) **جوشانده:** مقدار ۲۰ گرم ساقه زیرزمینی خشک شده را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت نیم‌ساعت بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) **شیره:** برای تهیه شیره باید آب گیاه تازه را به وسیله آب‌میوه‌گیری بگیرید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۳) ***جوشانده مَرغ و شیرین‌بیان:*** ۲۰ گرم ساقه زیرزمینی خشک شده مَرغ را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت یک ساعت بجوشد، سپس مقدار ۱۰ گرم ریشه شیرین‌بیان و کمی پوست لیمو به آن اضافه کرده و به مدت یک ساعت دیگر روی حرارت بسیار ملایم دم کنید. بعد آن را صاف نمائید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده برای درمان سرفه و برونشیت و بیماری ریوی مفید است.

## خواص داروئی

مَرغ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ سنگ مثانه و سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.

۲ـ برای رفع امراض کلیوی و ادراری مفید است.
۳ـ قطره قطره ادرار کردن را درمان می‌کند.
۴ـ ورم پروستات را درمان می‌کند.
۵ـ دل‌پیچه و درد شکم را رفع می‌کند.
۶ـ تب‌بر است.
۷ـ ضماد آن زخم‌ها را مداوا می‌کند.
۸ـ سوزش مجرای ادرار را برطرف می‌سازد.
۹ـ برای درمان حبس‌البول مفید است.
۱۰ـ در درمان بیماری سل به‌کار می‌رود.
۱۱ـ برای برطرف کردن سرفه مفید است.
۱۲ـ قندخون را کنترل می‌کند بنابراین در درمان بیماری قند نیز مفید است.
۱۳ـ برای برطرف کردن بواسیر از ضماد خاکستر آن استفاده کنید.
۱۴ـ غدد مترشحه داخلی را به‌کار می‌اندازد.
۱۵ـ برای کبد مفید بوده و مخصوصاً در درمان بیماری یرقان مؤثر است.
۱۶ـ درد نقرس را برطرف می‌کند.
۱۷ـ آلرژی را درمان می‌کند.
۱۸ـ ضد تورم است.
۱۹ـ ناراحتی‌های جهاز هاضمه را درمان می‌کند.
۲۰ـ نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
۲۱ـ سنگهای کیسه صفرا را خارج می‌سازد.
۲۲ـ قلب را تقویت می‌کند.
۲۳ـ خون را تمیز کرده و از سموم پاک می‌سازد.
۲۴ـ گرفتگی‌های مجاری کبد و طحال را برطرف می‌کند.
۲۵ـ برای درمان بیماریهای مزمن پوستی به‌کار می‌رود.
۲۶ـ در درمان رماتیسم مؤثر است.

## مضرات مَرغ

مَرغ گیاهی است کاملاً بی‌خطر و هرکسی می‌تواند از آن استفاده کند.



## مریم‌گلی Sage

### نام علمی Salvia officinalis

مریم‌گلی در یونان باستان مورد توجه مردم بوده و از آن زمان برای معالجه امراض مختلفه از جمله ضد سم حشرات و تقویت عمومی بدن به‌کار می‌رفته است. این گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در اوائل قرن نهم به اروپا و سپس به چین راه یافت و به علت خواص آن مورد مصرف قرار گرفت.

مریم‌گلی گیاهی است علفی، پایا با ساقه کرکدار که بلندی آن تا حدود ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در مناطق خشک جنوب آسیا و مناطق مدیترانه و شمال آفریقا می‌روید.

برگهای مریم‌گلی متقابل، بیضوی، نوک‌تیز، پوشیده از کرک و به رنگ سبز خیلی کم‌رنگ می‌باشد. برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ و کوچک است در حالی که برگهای

بالای ساقه، دراز و با دمبرگ می‌باشد.

ساقه‌های بالای گیاه هر ساله خشک می‌شوند ولی ساقه‌های پائین باقی می‌مانند.

گلهای این گیاه آبی کمرنگ یا ارغوانی و به صورت دسته‌های سه یا چهارتائی در اوائل تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند.

## ترکیبات شیمیائی

برگ مریم‌گلی دارای اسانس، تانن، رزین و یک ماده تلخ به نام پیکروسال وین Picrosalvin که خاصیت باکتری‌کشی دارد می‌باشد.

اسانس مریم‌گلی مایعی است به رنگ زرد کمرنگ و دارای بوی مخصوص که از آن برای معطر ساختن مواد غذائی استفاده می‌شود. بهترین اسانس در اسپانیا تهیه می‌شود که تقریباً بوئی مانند روغن اسطوخودوس دارد. این اسانس دارای هیدروکربوری به نام سال‌وین، و موادی به نام‌های پی‌نن Pinene، سینئول Cineol، بورنئول Borneol و استر می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار دو قاشق سوپخوری برگ خشک مریم‌گلی را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. از این دم‌کرده می‌توانید برای کمپرس زخمها نیز استفاده کنید.

۲) ***تنتور مریم‌گلی:*** مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک مریم‌گلی را با ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و البته هر روز شیشه را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۱۵ قطره در یک لیوان آب سه بار در روز است.

۳) ***شراب مریم‌گلی:*** مقدار ۴ قاشق سوپخوری گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و به‌مدت ۱۵ روز بگذارید خیس بخورد و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. این شراب را می‌توانید با

شربت به، مخلوط کنید که برای رفع اسهال بسیار مفید است.

## خواص طبی

مریم‌گلی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ـ تقویت‌کننده عمومی بدن است و آنهائی که خستگی مفرط دارند باید از دم‌کرده این گیاه استفاده کنند.

۲ـ درمان‌کننده بیماریهای کلیوی است.

۳ـ ناراحتی‌های دوران یائسگی را از بین می‌برد.

۴ـ ادرارآور است.

۵ـ اشتهاآور است.

۶ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند و خانم‌هائی که عادت ماهیانه‌شان عقب می‌افتد با استفاده از این گیاه درمان می‌شوند.

۷ـ ضد تشنج است.

۸ـ ضدعفونی‌کننده است و برای ضدعفونی کردن دهان و دندان، دم‌کرده آن را غرغره کنید.

۹ـ درمان‌کننده بیماری آسم است و برای این منظور باید برگ خشک مریم‌گلی را در کاغذ سیگار بپیچید و یا آن را داخل پیپ بریزید و بکشید.

۱۰ـ درد معده را برطرف می‌کند.

۱۱ـ قندخون را پائین می‌آورد و بیماران مبتلا به بیماری قند باید یک فنجان از دم‌کرده آن را در سرکه ریخته و بنوشند.

۱۲ـ حالت تهوع و دل‌بهم خوردگی را از بین می‌برد.

۱۳ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ درمان‌کننده گاز روده و معده است.

۱۵ـ برای ضعف اعصاب مفید است.

۱۶ـ تب را پائین می‌آورد.

۱۷ـ عرق شبانه را رفع می‌کند.

۱۸ـگردش خون را تنظیم کرده و خواب‌رفتگی دست و پا را از بین می‌برد.

۱۹ـ تقویت‌کننده قلب است.

۲۰ـاسهال را از بین می‌برد.

۲۱ـ ورم لوزه و گلودرد را با غرغره کردن دم‌کرده مریم‌گلی درمان کنید.

۲۲ـ برای برطرف کردن بوی بد پا، یک قاشق چایخوری پودر برگ خشک مریم‌گلی را در کفش بریزید.

۲۳ـبرای تقویت موی سر، بعد از شستن موها، سر خود را با دم‌کرده این گیاه آبکشی کنید.

۲۴ـ برای برطرف کردن سرماخوردگی، سنگینی گوش، ورم لوزه می‌توانید برگ خشک مریم‌گلی را به صورت سیگار درآورده و یا در پیپ بریزید و بکشید.

۲۵ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۲۶ـ در برطرف کردن رعشه و فلج مؤثر است.

۲۷ـ خونریزیهای زنانه را برطرف می‌کند.

۲۸ـ سرفه را تسکین می‌دهد.

۲۹ـ برای از شیر گرفتن بچه و قطع شیر از دم‌کرده این گیاه بنوشید.

۳۰ـ در درمان بیماری نقرس مؤثر است.

۳۱ـ رماتیسم را برطرف می‌کند.

۳۲ـ در درمان میگرن مؤثر است.

۳۳ـ ترشحات مهبلی را از بین می‌برد.

۳۴ـ برای درمان آفت دهان، دم کرده مریم‌گلی را غرغره کنید.

۳۵ـ آنهائی که موهایشان می‌ریزد برای رشد آن باید مقدار مساوی تنتور مریم گلی را با رام Rum مخلوط کرده و شبها سر خود را با آن ماساژ دهند و صبح بشویند. به زودی موهایشان رشد می‌کند.

۳۶ـ برای التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها برگهای تازه و یا خشک مریم‌گلی را در آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم‌ساعت خیس بخورد سپس آن را به صورت ضماد بر روی زخم‌ها و سوختگی‌ها بگذارید.

۳۷ـ برای درمان نیش زنبور و حشرات موذی، جای نیش را با دم‌کرده مریم‌گلی کمپرس کنید.

۳۸ـ اگر غذاهای چرب با اردک و غاز درست می‌کنید داخل شکم آنها را با مریم‌گلی و پیاز پر کنید تا هضم آنها آسان شود.

۳۹ـ بیماریهای کبدی را برطرف می‌کند.

۴۰ـ برای رنگ کردن موهای سفید، دم‌کرده مریم‌گلی را بر روی سر بمالید.

۴۱ـ مریم‌گلی را در غذاها بریزید تا طعم و بوی خوب به آنها بدهد.

۴۲ـ برای تمیز کردن دندان‌ها و محکم کردن لثه‌ها، برگ تازه مریم‌گلی را بر روی دندان‌ها و لثه‌ها بمالید.

۴۳ـ برای درمان کوفتگی، ضرب‌دیدگی و خون‌مردگی، مقداری برگ مریم گلی تازه را له کنید و با کمی سرکه مخلوط کرده و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد سپس برگها را در داخل دستمال پیچیده و در روی این قسمت‌ها بگذارید.

۴۴ـ برای درمان ورم لوزه و گلودرد، نصف استکان شراب را با یک قاشق سرکه و یک قاشق چایخوری مریم‌گلی و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و بگذارید برای مدت پنج دقیقه بجوشد، سپس آن را سرد کرده و غرغره کنید.

## مضرات مریم‌گلی

مریم‌گلی گیاهی است کاملاً بی‌خطر و همه می‌توانند از آن استفاده کنند.



## مورد Myrtle

### نام علمی Myrtus communis

مورد که مورت نیز نامیده می‌شود در یونان قدیم سمبل عشق، زیبائی و عظمت بود و رومیان عقیده داشتند که هرکس چای مورد بنوشد در نزد معشوقه زیبا جلوه می‌کند و جلوی خانه‌های خود مورد می‌پاشیدند تا اینکه عشق همیشه در خانه‌شان باشد.

این گیاه آنقدر خوشبو است که می‌گویند کسانی که از آن استفاده می‌کنند حتی ادرارشان نیز خوشبو می‌شود.

مورد به طور خودرو در نواحی اطراف دریای مدیترانه و آب و هوای معتدل می‌روید و به عنوان گیاه زینتی ازآن نیز استفاده می‌شود.

مورد درختچه‌ایست چندساله، همیشه سبز که ارتفاع آن به حدود ۳ متر نیز می‌رسد. برگهای آن سبز تیره، نوک‌تیز، بیضی‌شکل، براق و بسیار خوشبو است. گلهای مورد

درشت، زیبا، منفرد با بوئی مطبوع و دارای پنج گلبرگ بوده که در اواخر بهار ظاهر می‌شود.

میوه آن گرد به اندازه نخود و به رنگ آبی متمایل به سیاه بوده و طعمی گس دارد.

بر روی ساقه درخت مورد برجستگی‌هایی به وجود می‌آید که گال (Gall) نامیده می‌شود این برجستگی‌ها دارای مقدار زیادی تانن بوده و بسیار قابض است بنابراین مصرف داروئی دارد.

پوست این درخت نیز به صورت قطعاتی از آن جدا می‌شود که بسیار خوشبو است.

گلهای تازه مورد را می‌توان در سالاد ریخت و شاخه‌های جوان آن را با گوشت می‌پزند تا آن را نرم و مطبوع کند. میوه مورد نیز به عنوان ادویه در غذاها به‌کار می‌رود.

## ترکیبات شیمیائی

از برگ مورد و شاخه‌های آن براثر تقطیر اسانسی تهیه می‌شود که به رنگ زرد مایل به سبز بوده و بوئی خوش دارد. این اسانس دارای میرتی نیل استات Myrtinylacetate، میرتنول Myrtenol و سی نئول Cineole می‌باشد.

اسانس مورد خاصیت ضد باکتری دارد.

میوه مورد دارای تانن، اسانس، مواد رزینی، قندهای مختلف و اسیدهای آلی است.

دانه مورد موادی روغنی مانند اولئین، لینولئین، میریستین Myristine و پال می‌تین Palmitin را دارا می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** ۲۵ گرم برگ خشک مورد را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این دم‌کرده تقویت‌کننده معده است.

۲) **گرد مورد:** برگ خشک مورد را در آسیاب ریخته و پودر کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری قبل از هر غذا است.

۳) **عرق مورد:** این عرق که در اروپا به عنوان عرق فرشته یا آب فرشته معروف است

بسیار قابض می‌باشد و از برگ و گل مورد تهیه می‌شود.

**۴) روغن مورد:** مقدار ۱۰۰ گرم برگ مورد را با دو لیوان آب مخلوط کرده و بگذارید برای مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کنید و آنقدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شده و فقط روغن باقی بماند.

**۵) تنتور مورد:** برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگ و گل خشک‌شده مورد را در نیم‌لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته و در جای خنکی نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز می‌باشد.

## خواص طبی

مورد از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. البته عده‌ای از دانشمندان علم گیاهی عقیده دارند که این گیاه معتدل می‌باشد.

۱ـ بیماریهای دستگاه تنفسی را درمان می‌کند.

۲ـ در درمان صرع موثر است.

۳ـ تقویت‌کننده معده است.

۴ـ برای رفع سوءهاضمه به‌کار می‌رود.

۵ـ برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی روغن مورد را روی این قسمت‌ها بمالید.

۶ـ بیماریهای مجاری ادرار را درمان می‌کند.

۷ـ ضد کرم معده و روده است.

۸ـ در درمان برونشیت بسیار مؤثر است مشروط بر این که بیمار تب نداشته باشد. مورد اخلاط را نرم کرده و خارج می‌سازد.

۹ـ اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۱۰ـ سرفه را از بین می‌برد. البته ابتدا ممکن است سرفه را شدیدتر کند ولی تدریجاً آن را قطع می‌کند.

۱۱ـ خونریزی از قسمت‌های مختلف بدن را رفع می‌کند.

۱۲ـ ترشحات زنانه را از بین می‌برد.

۱۳ـ در رفع بیماریهای کبدی مؤثر است.

۱۴ـ برای برطرف کردن برفک دهان (Aphtha) دم‌کرده مورد را در دهان مضمضه کنید.

۱۵ـ تقویت‌کننده و مفرح قلب است.

۱۶ـ سردرد و سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۷ـ برای رفع عرق کردن و برطرف کردن بوی بد زیربغل، هر روز روغن مورد را به زیر بغل بمالید و یا از گرد برگ آن استفاده کنید.

۱۸ـ اگر دندان درد دارید دم‌کرده مورد را در دهان مضمضه کنید.

۱۹ـ زخم دهان و پیوره دندان را با مضمضه کردن دم‌کرده آن در دهان رفع کنید.

۲۰ـ برای تقویت موی سر، موها را با روغن مورد ماساژ داده و پس از یک ربع ساعت بشوئید.

۲۱ـ روغن مورد برای سیاه کردن موهای سر مفید است.

۲۲ـ برای رفع لکه‌های پوستی و خارش پوست، دم‌کرده مورد را بر روی پوست بمالید.

۲۳ـ دانه‌های مورد عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۲۴ـ برای برطرف کردن خستگی روزانه و جوان کردن پوست، یک لیتر دم‌کرده مورد و یا چند قطره روغن آن را در وان حمام ریخته و به مدت نیم ساعت در آن استراحت کنید.

۲۵ـ برای التیام زخم‌ها، آنها را با دم‌کرده مورد کمپرس کنید و یا روغن مورد را روی آنها بمالید.

۲۶ـ برای درمان بیماری شب‌کوری، تکه‌ای جگر روی آتش بگذارید و مقدار یک قاشق پودر مورد روی آن بپاشید و هنگامی‌که جگر نیم‌پز شد آن را بخورید و چند روز این عمل را ادامه دهید تا بیماری شما برطرف شود.

۲۷ـ برای ضدعفونی کردن دستگاه تنفسی و رفع برونشیت مزمن از بخور مورد استفاده کنید.

۲۸ـ دم‌کرده مورد حبس‌البول و بندآمدن ادرار را دفع می‌کند.

۲۹ـ برای برطرف کردن درد چشم و افزایش دید چشم چند قطره از دم‌کرده مورد در چشم بچکانید. (البته دم‌کرده را کاملاً صاف کنید.)

۳۰ـ خوردن تخم مورد سوزش مجاری ادرار را التیام می‌دهد.

۳۱ـ زکام را برطرف می‌کند.

۳۲ـ برای از بین بردن بلغم در بدن، یک فنجان از دم‌کرده مورد را با روغن کنجد مخلوط کرده و بنوشید.

۳۳ـ برای برطرف کردن سستی مفاصل، میوه مورد را بپزید و با سرکه مخلوط کرده تا به صورت ضماد درآید. این ضماد را روی مفاصل بگذارید.

۳۴ـ برای التیام درد مفاصل، کوفتگی، ضرب‌دیدگی و شکستگی استخوان، نقاط درد را با دم‌کرده مورد کمپرس کنید.

۳۵ـ ضماد برگ آن بواسیر را درمان می‌کند.

۳۶ـ برای معالجه افتادگی مقعد، دم‌کرده آن را به مقعد بمالید.

۳۷ـ ضماد و یا روغن آن برای درمان عقرب‌گزیدگی مفید است.

۳۸ـ برای برطرف کردن گوش درد و سرگیجه یک قطره از اسانس آن را در گوش بچکانید.

۳۹ـ ضدعفونی‌کننده خوبی است.

## مضرات مورد

مورد گیاهی است کاملاً بی‌خطر و همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند.



## مُهر سلیمان Solomon's seal

### نام علمی Polygonatum multiflorum

مهر سلیمان بومی شمال اروپا و سیبری است و از آنجا به قسمت‌های دیگر اروپا و آسیا راه یافته است.

این گیاه در مناطق جنگلی که دارای خاک غنی از مواد معدنی است رشد می‌کند و به عنوان گیاه زینتی نیز از آن استفاده می‌شود.

مهر سلیمان گیاهی است چندساله که بلندی ساقهٔ آن به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد ولی تدریجاً ساقه آن خم می‌شود. برگهای آن بیضی شکل و نوک‌تیز بوده که دارای رگه‌هائی در قسمت طولی می‌باشد که یک طرف شاخه خم می‌شوند. گلهای آن سفیدرنگ و شیپوری شکل است که در دسته‌های ۲ تا ۸ تائی در طرف مقابل برگها می‌روید.

میوه آن به اندازه نخود و به رنگ آبی متمایل به سیاه یا قرمز بوده که دارای سه تا چهار هسته می‌باشد.

ساقه زیرزمینی مهر سلیمان ضخیم و سفیدرنگ و دارای خمیدگی‌های مختلف می‌باشد و هرساله یک ساقه هوائی از آن خارج می‌شود که در فصل پائیز خشک شده و می‌افتد و اثری روی ساقه از خود به جای می‌گذارد که مانند مهر می‌باشد و روی این اصل، این گیاه مهر سلیمان نامیده می‌شود.

این گیاه در سایه‌ها به خوبی رشد می‌کند و اگر در خاک خوب کاشته شود ریشه داده و به زودی تمام باغچه را می‌گیرد.

## ترکیبات شیمیائی

مهر سلیمان دارای کُن والارین Convallarin، آسپاراژین Asparagin، صمغ، شکر و پکتین می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) ***شراب مهر سلیمان:*** مقدار ۶۰ گرم ریشه گیاه را به مدت یک شبانه‌روز در یک لیتر شراب خیس کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

۳) ***پماد مهر سلیمان:*** مقدار ۵۰ گرم ریشه گیاه را با یک لیوان آب جوش و ۵۰ گرم پیه مخلوط کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن کاملاً خارج شود.

## خواص طبی

مهر سلیمان از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ بیماریهای ریوی و خونریزی از ریه را رفع می‌کند.

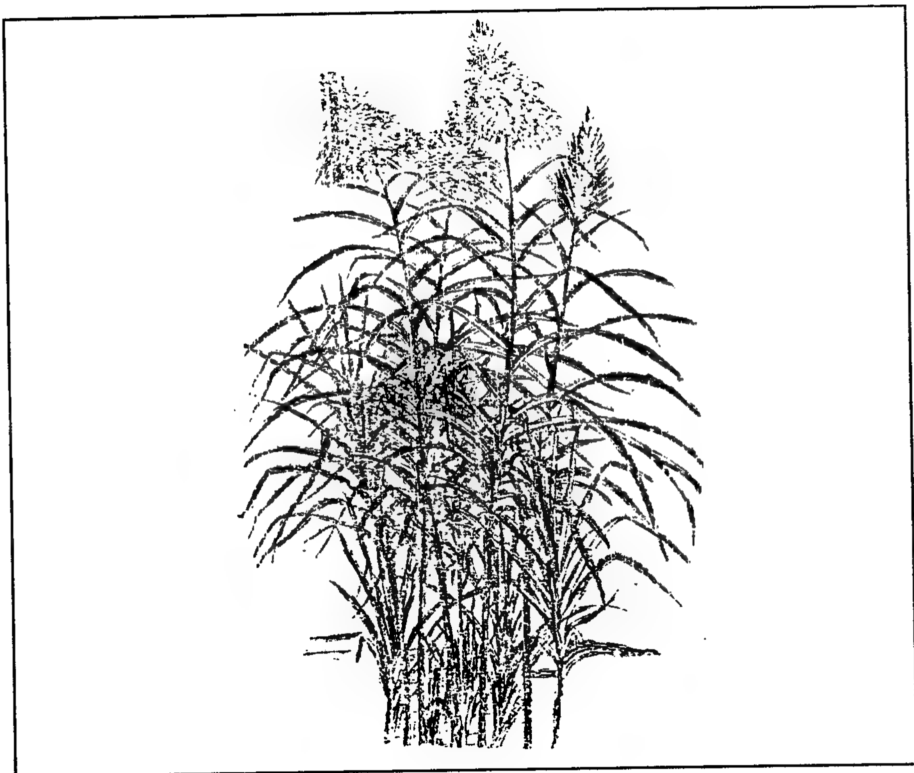
۲ـ تقویت‌کننده بدن است.

۳ـ تورم روده‌ها و معده را رفع می‌کند.

۴ـ اسهال مزمن را درمان می‌کند.
۵ـ قندخون را پائین می‌آورد.
۶ـ پودر ریشه خشک شده را اگر روی تورم‌ها، خون‌مردگی‌ها و تومورها بگذارید آنها را درمان می‌کند.
۷ـ تقویت‌کننده قلب است.
۸ـ برای تقویت بیماران مبتلا به بیماری سل به‌کار می‌رود.
۹ـ رماتیسم را برطرف می‌کند.
۱۰ـ باعث تسریع جوش خوردن استخوان شکسته می‌شود.
۱۱ـ در زمانهای قدیم از شیره مهر سلیمان برای برطرف کردن کک مک، لکه‌های صورت و سیاهی‌های پوست استفاده می‌کردند.
۱۲ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
۱۳ـ سرفه را برطرف می‌کند.
۱۴ـ برای رفع ناراحتی‌های چشم، با دم‌کرده مهر سلیمان چشم‌های خود را بشوئید.
۱۵ـ برای رفع نقرس مفید است.
۱۶ـ برای برطرف کردن بیماری زونا (شینگل) دم‌کرده آن را روی جوشها بمالید.
۱۷ـ برای برطرف کردن فتق و افتادگی مقعد از فرمول زیر استفاده کنید. مقدار ۱۰۰ گرم مهر سلیمان را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و سپس نیم لیتر ملاس چغندر به آن اضافه کرده و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نیم لیتر برسد، سپس آن را صاف کنید و دوباره بگذارید بجوشد تا کاملاً غلیظ شود. از این شیره یک قاشق مرباخوری سه بار در روز بخورید.
۱۸ـ جوشانده ریشه گیاه، سنگ کلیه را خارج می‌سازد.
۱۹ـ دم‌کرده برگ مهر سلیمان، بلغم را از بدن خارج می‌کند.

### مضرات مهر سلیمان

برگ و ریشه مهر سلیمان کاملاً بی‌خطر است و هیچگونه ضرری ندارد ولی میوه آن باعث حالت تهوع و استفراغ می‌شود.



## نیشکر Sugar cane

**نام علمی Saccharum officinarum**

نیشکر بومی مناطق گرم قاره آسیا می‌باشد. گیاهی است چندساله دارای ساقه استوانه‌ای بندبند با قطر ۴ سانتیمتر که ارتفاع آن تا ۵ متر نیز می‌رسد.

رنگ ساقه بستگی به نوع نیشکر دارد و می‌توان گفت که با رنگهای گوناگون مانند قرمز و زرد وجود دارد.

برگهای آن متناوب، باریک، دراز مانند روبان که طول آنها به ۲ متر نیز می‌رسد. گلهای آن مجتمع و به صورت مخروط در قسمت انتهای ساقه ظاهر می‌شود. نیشکر اکنون در بعضی نقاط گرمسیر دنیا کشت می‌گردد و در خوزستان نیز زراعت آن رواج دارد.

برای تصفیه نیشکر، سه ماه پس از گل دادن، نی‌ها را قطع کرده و برگها و قسمت انتهائی ساقه را نیز از آن جدا می‌کنند و به‌کارخانه می‌فرستند. در آنجا نیشکر را

به قطعات کوچک بریده و تحت فشار قرار می‌دهند تا شیره آن خارج شود. سپس آب آن را تبخیر کرده تا به صورت شیره غلیظی درآید که دارای حدود ۶۵٪ قند می‌باشد و ملاس Molasses نامیده می‌شود. سه نوع ملاس وجود دارد:

۱ـ ملاس استخراج اول First extraction که رنگ آن روشن است.

۲ـ ملاس استخراج دوم Second extraction که رنگ آن کمی تیره می‌باشد.

۳ـ ملاس استخراج سوم Third extraction که رنگ آن قهوه‌ای مایل به سیاه است و به عنوان ملاس سیاه نیز نامیده می‌شود Black strap و دارای ارزش غذائی زیادی است زیرا دارای مقدار زیادی کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن، ویتامین B1، B2 و B3 می‌باشد. این ملاس برای کسانی که کمبود آهن و کلسیم دارند بسیار مفید است و می‌توان مقدار یک قاشق سوپخوری را در یک لیوان آب ریخته و هر روز دو تا سه بار از آن میل کرد.

ملاس سیاه را نیز می‌توان به جای شکر برای درست کردن کیک و شیرینی به‌کار برد.

ملاس پس از یک سلسله عملیات شیمیائی تبدیل به شکر سفید می‌شود.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده برگ نیشکر:** مقدار ۲۰ گرم از برگهای جوان این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده ریشه:** مقدار ۳۰ گرم ریشه نیشکر را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

۳) **کمپرس:** مقدار یک قاشق شکر نیشکر را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و پس از حل شدن به عنوان کمپرس استفاده کنید.

## خواص نیشکر

نیشکر از نظر طب قدیم گرم و تر است.

## الف: خواص شکر نیشکر

۱ـ سینه را نرم کرده و اخلاط را خارج می‌سازد.

۲ـ استفراغ را بند می‌آورد.

۳ـ مقوی معده است.

۴ـ از خونریزی جلوگیری می‌کند.

۵ـ ادرارآور است.

۶ـ اثر ضد سم دارد و فلزات سنگین نظیر مس و سرب را از بدن خارج می‌سازد.

۷ـ تحریک‌کننده نیروی جنسی است.

۸ـ برای رفع خارش آن را با کره مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۹ـ خون را تصفیه می‌کند.

۱۰ـ تقویت‌کننده معده است.

۱۱ـ برای التیام زخم‌ها، جراحت‌ها، جوش و کورک، خونریزی و از بین‌بردن گوشت زائد، گرد نیشکر را روی این نقاط بریزید.

۱۲ـ انرژی‌زا می‌باشد.

۱۳ـ اگر می‌خواهید خواب خوبی داشته باشید قبل از رفتن به رختخواب یک لیوان از شربت نیشکر بنوشید.

۱۴ـ برای التیام سوختگی‌ها روی آنها گرد نیشکر بپاشید.

## ب: خواص برگ نیشکر

۱ـ ورم و ناراحتی‌های پروستات را برطرف می‌کند.

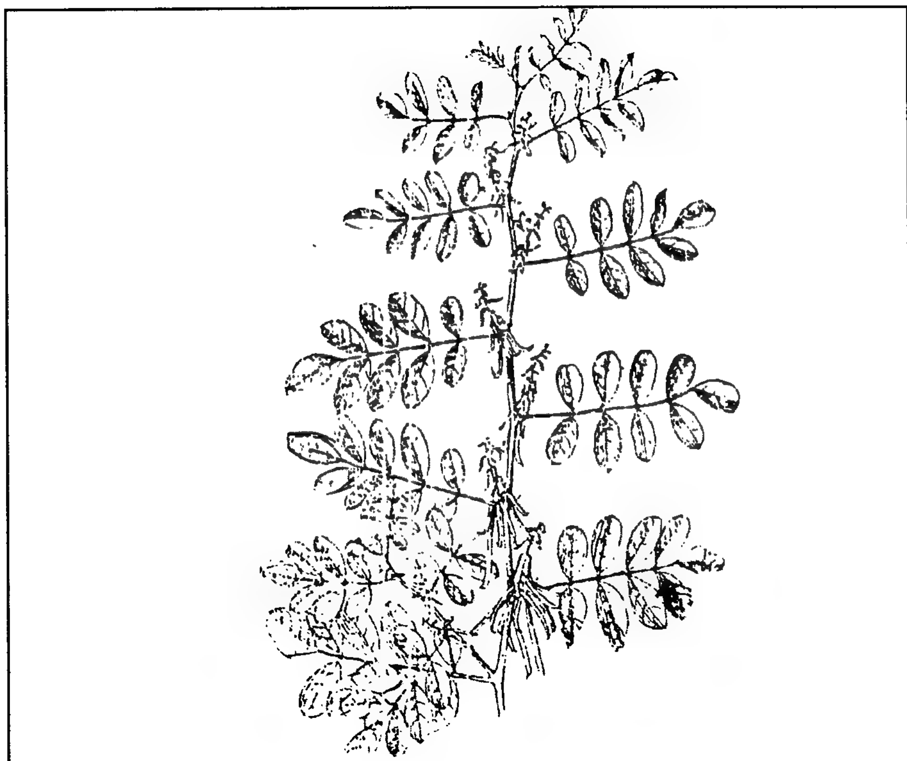
۲ـ التهاب روده را رفع می‌کند.

۳ـ دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه خانم‌ها را برطرف می‌کند.

۴ـ برای رفع زردی و یرقان یک فنجان از دم‌کرده برگ نیشکر را سه بار در روز بنوشید.

## مضرات نیشکر

نیشکر از این نظر که به طور تصفیه شده به دست مصرف‌کننده می‌رسد دارای هیچگونه ارزش غذائی نیست و فقط باید به مقدار کم و برای مصارف درمانی استفاده شود؛ زیرا مصرف زیاد آن باعث افزایش وزن و سوزاندن مواد معدنی در بدن و پائین آوردن سیستم مصونیت بدن در مقابل بیماریها می‌شود. توصیه می‌شود که برای شیرین کردن نوشابه‌ها از ملاس و یا شکر قهوه‌ای و یا عسل آن هم به مقدار کم استفاده شود.



## نیل Indigo

**نام علمی Indigofera tinctoria**

نیل که لاجورد نیز نامیده می‌شود بومی هندوستان می‌باشد و اکنون در مناطق گرم آسیا، آفریقا و آمریکا می‌روید. این گیاه به علت رنگ آبی زیبائی که دارد در قدیم برای رنگرزی پارچه‌های پنبه‌ای به‌کار می‌رفته ولی بعد از ساخت رنگهای شیمیائی کم‌کم اهمیت خود را به عنوان رنگ از دست داد ولی هنوز برای مصارف طبی از آن استفاده می‌شود.

نیل گیاهی است چندساله که تا ارتفاع حدود ۱/۵ متر رشد می‌کند. ساقه آن پوشیده از تارهای نقره‌ای می‌باشد. برگهای آن دارای ۱۹-۱۱ برگچه کوچک، متقابل، بیضی، نوک‌تیز و خاکستری رنگ بوده که دمبرگ درازی آن را به شاخه وصل می‌کند. گلهای آن خوشه‌ای و به رنگ صورتی یا ارغوانی است که در کنار برگها ظاهر می‌شود. میوه آن نیام

مانند است که حاوی ۸ تا ۱۲ دانه می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه، ساقه و برگ آن است. برای تهیه نیل معمولاً برگ و شاخه‌های گیاه را به مدت یک شبانه روز در آب خیس می‌کنند و سپس آن را به مدت یک ربع ساعت کاملاً بهم می‌زنند تا ماده رنگین آن‌که این‌دی گوتین Indigotin نامیده می‌شود از آن خارج شود.

این‌دی گوتین در اثر مجاورت با هوا اکسیده شده و به رنگ لاجوردی درمی‌آید. مایع به دست آمده را تبخیر کرده و پودر آبی رنگی به دست می‌آورند که همان نیل یا لاجورد است.

## ترکیبات شیمیائی

نیل دارای این دی کان Indican و این دی گوتین Indigotin می‌باشد.

## صور داروئی

۱) **دم‌کرده:** مقدار ۵ـ۳ گرم گرد نیل را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) **گرد نیل:** مقدار مصرف گرد نیل برای استعمال داخلی ۰/۲ گرم در روز است.

## خواص طبی

نیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ برای التیام زخم‌ها، ضماد آن را به محل زخم بمالید و یا دم‌کرده آن را کمپرس کنید.

۲ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۳ـ برای معالجه بیماری صرع به‌کار می‌رود.

۴ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۵ـ در معالجه بیماریهای کبدی موثر است.

۶ـ درد کلیه را برطرف می‌کند.

۷ـ برای برطرف کردن یبوست بچه‌ها، دم‌کرده آن را به ناف بچه‌ها بمالید.

۸ـ در قدیم برای معالجه کزاز به‌کار می‌رفته است.

۹ـ جوشانده ریشه آن برای خرد کردن سنگ کلیه مفید است.

۱۰ـ برای رفع جوش و کورک، ضماد برگهای آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۱ـ برای تسکین درد بواسیر دم‌کرده آن را به موضع بمالید.

۱۲ـ ضد کرم معده و روده است.

۱۳ـ اخلاط خونی سینه را بیرون می‌آورد.

۱۴ـ برای تقویت موی سر، دم‌کرده آن را به سر بمالید.

۱۵ـ آسم را برطرف می‌کند.

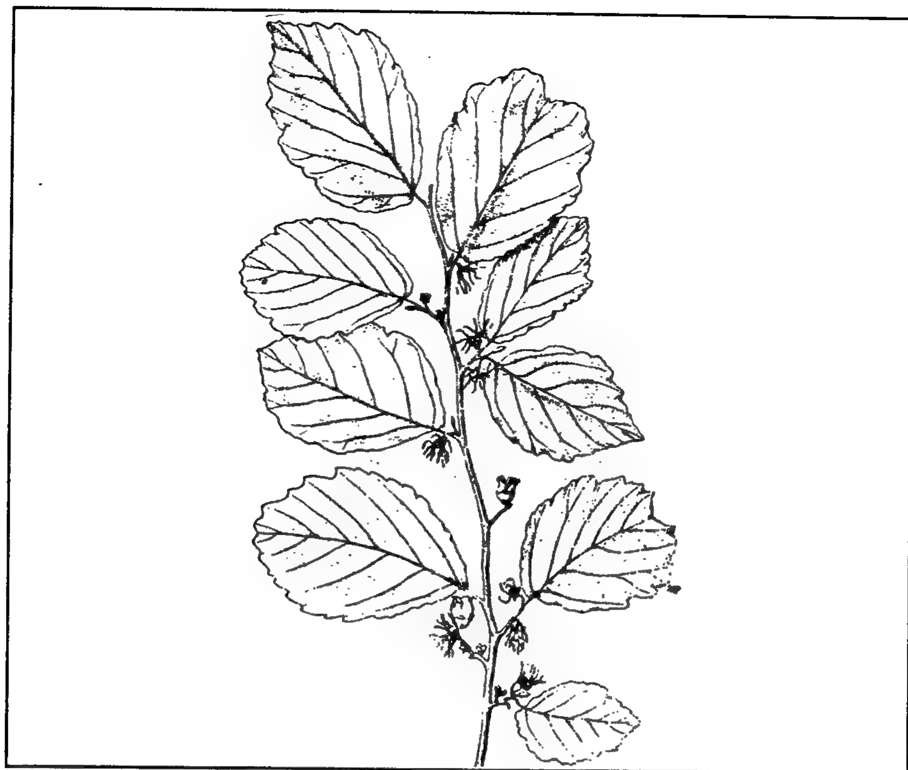
۱۶ـ برای معالجه بیماریهای پوستی از ضماد آن استفاده کنید.

۱۷ـ برونشیت را برطرف می‌کند.

۱۸ـ برای تسکین درد و معالجه عضو ضرب دیده و متورم، ضمادی از زردچوبه و نیل درست کرده و روی عضو مربوطه بگذارید.

## مضرات نیل

نیل به علت داشتن ماده‌ای سمی به نام این‌دی گوتین باید به مقدار کم مصرف شود ولی استفاده از آن برای مصارف خارجی مانند ضماد و کمپرس ضرری ندارد.



# هاماملیس Hamamelis

**نام علمی Hamamelis virginiana**

هاماملیس به طور خودرو در جنگل‌های آمریکای شمالی می‌روید. درختچه‌ای است کوتاه که ارتفاع آن تا حدود ۲ متر می‌رسد. برگهای آن ساده، بیضی شکل با دندانه‌های غیرمنظم و موجدار، به طول ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر و عرض ۸ سانتیمتر به رنگ سبز یا سبز مایل به قهوه‌ای یا زرد که روی سطح آن برجستگی‌های کوچکی دیده می‌شود. گلهای آن زردرنگ به صورت دسته‌های کوچک در کنار ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول مانند است که در داخل آن دانه‌های روغنی قرار دارد.

قسمت مورد استفاده این گیاه پوست ساقه و برگ آن می‌باشد. پوست هاماملیس دارای بوئی ملایم و طعمی قابض است و به صورت قطعاتی با ضخامت حدود یک میلیمتر به بازار عرضه می‌شود. رنگ آن خاکستری و یا خاکستری مایل به زرد بوده،

طعمی تلخ و قابض دارد و بی‌بو می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

برگ و پوست هاماملیس دارای اسید گالیک Galic acid، ماده‌ای تلخ به نام هاماملین Hamamelin، مقدار کمی اسانس و هاماملی تانین Hamamelitanin می‌باشد.

## صور داروئی

۱) ***جوشانده***: مقدار ۲۰ گرم پوست خشک‌شده هاماملیس را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری به فاصله هر دو ساعت است.

۲) **تنتور**: مقدار ۱۰۰ گرم برگ و پوست خشک درخت را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید، پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ قطره به فاصله هر دو ساعت است.

۳) **دم‌کرده**: چهار قاشق مرباخوری از پوست و برگ خشک درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.

۴) ***پماد هاماملیس***: این پماد برای درمان بواسیر، رفع خارش و درد بسیار مؤثر است.

مقدار ۶۰ گرم وازلین و یا لانولین را در ظرفی ریخته و با ۵ گرم تنتور هاماملیس مخلوط کنید و حرارت دهید تا کم‌کم آب آن تبخیر شود. این پماد را سه بار در روز به محل بواسیر بمالید.

نسخه برای درمان بواسیر و تورم آن: تنتور هاماملیس و تنتور بلادون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کنید. از این مخلوط به مقدار ۱۰ قطره با آب مخلوط کرده و سه بار در روز بنوشید.

۵) ***ویچ هیزل*** Witch hazel: از تقطیر پوست درخت به دست می‌آید. این محلول بسیار قابض بوده و برای مصارف خارجی به‌کار می‌رود. ویچ هیزل را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید.

## خواص طبی

هاماملیس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ تقویت‌کننده عمومی بدن می‌باشد.

۲ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۳ـ واریس را درمان می‌کند.

۴ـ خونریزی‌ها مانند خونریزی از رحم و بینی را برطرف می‌کند.

۵ـ خون‌مردگی اعضاء را از بین می‌برد.

۶ـ بواسیر را برطرف می‌سازد.

۷ـ اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند.

۸ـ در رفع خونریزی از ریه‌ها، معده و روده‌ها مؤثر است.

۹ـ برای رفع اسهال معمولی و اسهال خونی می‌توان از تنقیه ویچ هیزل و یا از تنقیه دم‌کرده آن استفاده کرد.

۱۰ـ برای رفع خون‌دماغ، دم‌کرده آن را به دماغ بکشید.

۱۱ـ تومورهای دردناک و تورم پوست را با دم‌کرده آن شستشو دهید.

۱۲ـ تورم پوستی اطراف چشم را با دم‌کرده آن کمپرس کنید.

۱۳ـ برای رفع گلودرد و تورم گلو با دم‌کرده آن غرغره کنید.

۱۴ـ برای از بین بردن ترشحات سفید مهبل از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۱۵ـ برای التیام زخم‌های پوستی، این قسمت‌ها را با دم‌کرده آن شستشو دهید.

۱۶ـ اگر دم‌کرده آن را به صورت کمپرس روی پوست صورت و گردن بگذارید کم‌کم چین و چروک را از بین خواهد برد.

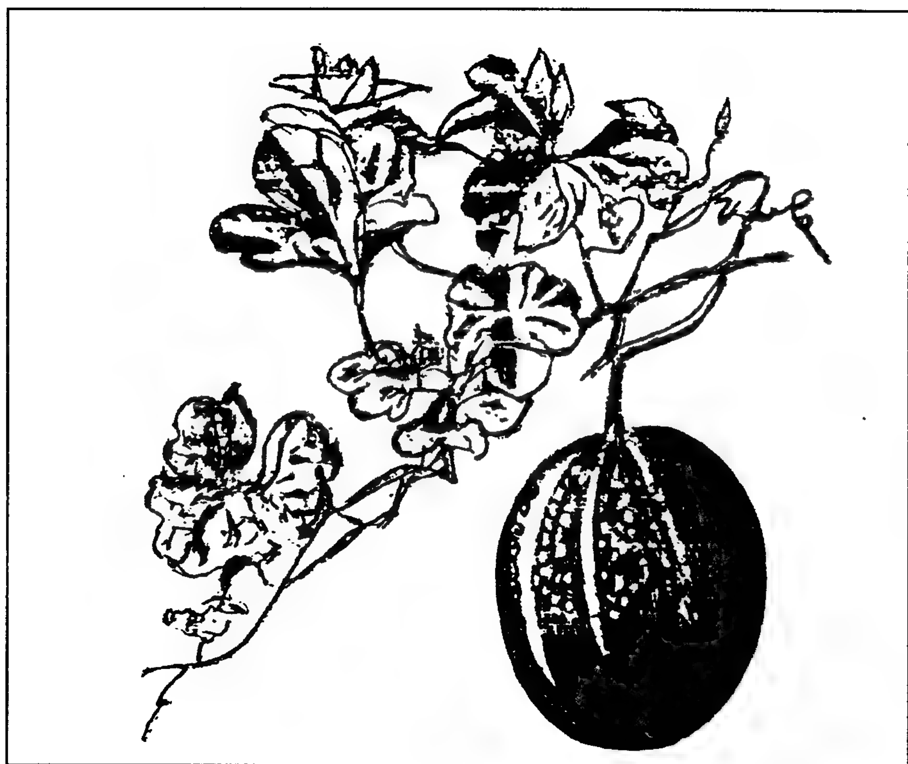
۱۷ـ برای تسکین خارش بدن، دم‌کرده آن را روی پوست کمپرس کنید.

۱۸ـ پوست شاخه‌های هاماملیس را در آب خیس کرده و از این آب برای شستشوی چشم‌های متورم استفاده کنید.

۱۹ـ برای رفع عفونت دهان و لثه، با دم‌کرده هاماملیس و یا ویچ هیزل مضمضه کنید.

## مضرات هاماملیس

مصرف هاماملیس اگر به اندازه توصیه شده باشد به هیچ وجه خطری ندارد.



## هندوانه ابوجهل (حنضل) Colocynth

**نام علمی Citrullus colocynthis**

حنظل یکی از تلخ‌ترین گیاهان دنیاست و روی همین اصل در شعر پارسی ترادف تلخی می‌باشد. چنانکه سعدی می‌گوید:

**اگر حنظل خوری از دست خوشخوی　　　به‌از شیرینی است از دست ترش‌روی**

حنظل بومی مناطق کویری می‌باشد و در ایران در مناطق جنوبی کشور و کویر مرکزی می‌روید. گیاهی است چندساله و بالارونده که به دور گیاهان و درختان دیگر می‌پیچد.

برگهای آن متناوب، بریده بریده و دندانه‌دار است. از کناره برگها پیچکهائی بیرون می‌آید که خود را به‌گیاهان دیگر متصل می‌کند. گلهای نر و ماده آن به رنگ زرد نارنجی است. میوه این گیاه که همان حنظل است گرد، زرد رنگ و به اندازه یک لیموترش می‌باشد. پوست میوه نازک ولی داخل آن سخت، اسفنجی و سفیدرنگ است. در داخل

میوه دانه‌های زیادی به رنگ سفید و بیضی شکل وجود دارد. برای استفاده طبی میوه را خشک کرده و پوست آن را جدا می‌کنند.

## ترکیبات شیمیائی

تلخی حنظل به علت وجود ماده‌ای به نام کولوسین تین Colocynthine می‌باشد. مواد دیگری مانند سیترولول Citrullol و سیترولین Citrulline در این گیاه موجود است.

در تخم حنظل حدود ۱۵٪ روغن وجود دارد.

## صور داروئی

۱) **تنتور حنظل** Colocynth tincture: برای درست کردن این تنتور مقدار ۱۰ گرم میوه حنظل پودر شده را با ۱۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و در داخل یک شیشه بریزید و در آن را ببندید و هر روز آن را تکان دهید و پس از دو هفته آن را صاف کرده و در جای خنکی نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۵ قطره سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده:** مقدار ۱۰ گرم پودر خشک حنظل را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آن را صاف کرده و مقداری عسل به آن اضافه کنید که طعم آن مطبوع شود. مقدار مصرف این دم‌کرده یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

## خواص طبی

حنظل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است، و به علت این که اثر شدیدی که روی بدن دارد باید به مقدار خیلی کم مصرف شود:

۱ـ مسهلی بسیار قوی است و از آن فقط باید در مواردی استفاده کرد که داروهای دیگر اثری نداشته باشد.

۲ـ آب را از بدن خارج می‌سازد و برای بیماری استسقاء مفید است به این منظور از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۳ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۴ـ شیاف آن در مهبل باعث سقط جنین می‌شود.

۵ـ سردرد را برطرف می‌کند.

۶ـ اگر یک قطره روغن آن را در گوش بچکانید برای برطرف کردن زنگ زدن گوش مفید است.

۷ـ از ریختن موی سر جلوگیری می‌کند.

۸ـ برای برطرف کردن کرم روده و معده مفید است.

۹ـ در معالجه صرع موثر است.

۱۰ـ لقوه و رعشه را برطرف می‌کند.

۱۱ـ برای برطرف کردن درد رماتیسم مفید است.

۱۲ـ خون را صاف و تمیز می‌کند.

۱۳ـ برای دور کردن و کشتن حشرات موذی، دم‌کرده حنظل را در مکان‌هائی که این‌گونه حشرات هستند بریزید.

۱۴ـ تخم حنظل نیز مسهل خوبی است. برای استفاده از آن باید آن را چندین بار شسته و سپس در آب‌نمک ریخته و بجوشانید تا تلخی آن کاملاً از بین برود، سپس آن را آسیاب کنید و با شیر و خرما مخلوط کرده بجوشانید.

۱۵ـ حنظل، بلغم را از بدن خارج می‌سازد.

## مضرات حنظل

همانطور که گفته شد حنظل داروئی بسیار قوی است و در استفاده از آن باید احتیاط کرد.

۱ـ زنان باردار و شیرده و آنها که مبتلا به ورم معده و روده هستند به هیچ وجه نباید از آن استفاده کنند.

۲ـ اشخاص گرم مزاج نیز باید از خوردن آن اجتناب نمایند.

۳ـ این گیاه برای سردمزاجان خوب است ولی برای ملایم کردن اثر شدید آن باید حنظل را با کتیرا و نشاسته مخلوط کرد.

به هر صورت نظر به دلائل گفته شده امروزه از این گیاه استفاده زیادی به عمل نمی‌آید ولی به صورت داروی همیوپتی مصرف زیادی دارد زیرا به هیچ وجه اثرات

منفی را ندارد. صورت همیوپتی حنظل را که به نام Colocynth معروف است می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید.

مقدار مصرف آن چهار قرص سه بار در روز است. داروهای همیوپتی را باید زیر زبان گذاشت تا آب شوند و حتماً باید یک ساعت قبل از هر غذا مصرف گردند.

این داروها به صورت (۶ و (۳۰ و قدرت‌های بالاتر وجود دارند.

## خواص داروئی همیوپتی حنظل

۱- برای اشخاصی که حساس بوده و به سرعت عصبانی می‌شوند به طوری که این عصبانیت روی سلامتی آنها اثر می‌گذارد داروی خوبی است.

۲- عادت ماهیانه شدید و خونریزی را بند می‌آورد.

۳- آنهائی که استعداد چاق شدن دارند می‌توانند برای لاغرشدن از این دارو استفاده کنند.

۴- دردهائی که با فشار آوردن به نقطه درد بهتر می‌شوند با این دارو از بین می‌روند.

۵- برای رفع پریدن اندام‌ها مفید است.

۶- سرگیجه‌ای که براثر چرخاندن سر به طرف چپ ایجاد شود با استفاده از این دارو از بین می‌رود.

۷- درد معده را برطرف می‌کند.

۸- اگر در داخل تخمدان کیست دارید از این دارو استفاده کنید.

۹- اسپاسم روده و معده را معالجه می‌کند

۱۰- برای رفع اسهال و اسهال خونی مفید است.

۱۱- کسانی که مرتباً احساس دفع ادرار دارند ولی ادرار کمی از آنها دفع می‌شود نتیجه خوبی از این دارو می‌گیرند.



## هندوانه تلخ Bitter melon

### نام علمی Memordiaca charantia

هندوانه تلخ که خیار وحشی Wild cucumber، خیار آفریقائی African cucumber و کوگوازی Kuguazi نیز نامیده می‌شود، متعلق به خانواده کدو بوده و در مناطق حاره کره زمین مانند برزیل، آفریقا، هندوستان، جزایر کارائیب، خاور دور و چین می‌روید و مردم این نواحی از آن به عنوان سبزی خوراکی استفاده می‌کنند.

هندوانه تلخ گیاهی است بالارونده، برگهای آن پنجه‌ای مانند برگ مو و از شش برگچه تشکیل می‌گردد. میوه آن شبیه خیار ولی درازتر و کلفت‌تر و نوک‌تیز می‌باشد. رنگ آن سبز کمرنگ بوده و طعم آن تلخ است و روی پوست آن برآمدگی‌هائی به چشم می‌خورد. وسط آن دانه‌هائی به رنگ قرمز درخشان وجود دارد. گلهای آن زردرنگ می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

هندوانه تلخ از لحاظ مواد غذائی بسیار غنی است زیرا شامل ویتامین‌های B1، B2، B3 و C، آهن، فسفر و بتاکاروتین (دو برابر بروکلی) و نیز دوبرابر موز پتاسیم دارد. دیگر مواد عبارتند از:

دو نوع پروتئین به نام‌های Map-30 و مومورچارین Momorcharin که ویروس بیماری ایدز aids را از بین می‌برد.

آلکالوئید، هایدروکسی تری‌تامین Hydroxytrytamine، اسکوربی‌جن Ascorbigen، چارانتین Carantin، سیترولین Citrullin، کریپتوزانتین Cryptoxanthin، السترول Elasterol، فلوراید Fluride، لوتئین Lutein، لایکوپین Lycopene، مموردی سین Memordicin، اگزالات Oxalate، اگزالیک اسید Oxalic acid، پلی پپتاید Polypeptide، زی زانتین Zeaxanthin و قند.

## صور داروئی

۱) **میوه:** از میوه این گیاه به عنوان غذا استفاده می‌شود و حتی آن را با مواد مختلف مانند تخم مرغ مخلوط کرده و می‌پزند.

۲) ***آب‌میوه:*** آب میوه تازه آن نیز مصرف می‌شود.

۳) **دم‌کرده برگ:** مقدار یک قاشق چایخوری برگ خشک درخت هندوانه تلخ را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) ***کپسول ۳۰۰ میلی گرمی:*** مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز.

۵) **تنتور:** مقدار مصرف ۲۵-۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز.

۶) **تنقیه:** تحقیقات علمی نشان داده است که در مورد بیماران مبتلا به مرض ایدز Aids تنقیه مفیدتر می‌باشد.

## خواص طبی

هندوانه تلخ از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ میوه مفیدی برای بیماران مبتلا به مرض قند می‌باشد زیرا سلولهای لوزالمعده را

به فعالیت واداشته و باعث ترشح انسولین می‌شود.

۲ـ ضد سرطان بوده و برای معالجه سرطان به‌کار می‌رود.

۳ـ یکی از آنتی‌بیوتیک‌های گیاهی به شمار می‌آید.

۴ـ ضد ویروس بوده و ویروس‌های مختلفی را از بین می‌برد.

۵ـ تخم هندوانه تلخ در کشورهای آسیائی برای سقط جنین به‌کار می‌رود.

۶ـ معده را تقویت کرده و برای از بین بردن بیماریهای جهاز هاضمه مفید است.

۷ـ مطالعاتی که اخیراً در کالیفرنیا انجام شده نشان می‌دهد که این میوه اثر مفیدی روی افراد مبتلا به بیماری ایدز دارد و از پیشرفت و زیاد شدن ویروس HIV-1 در بدن جلوگیری می‌کند.

۸ـ در عمل جراحی پیوند اعضاء، این میوه از پس زدن عضو پیوندی ممانعت می‌کند.

۹ـ یبوست را از بین می‌برد.

۱۰ـ باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.

۱۱ـ کرم را از بین می‌برد.

۱۲ـ این میوه در فیلیپین برای معالجه سرطان خون و ایدز به‌کار می‌رود و حتی گفته می‌شود که پس از یک هفته استفاده از آن نتایج مؤثری به دست می‌آید.

۱۳ـ انرژی بدن را افزایش داده و خستگی را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای معالجه بیماریهای پوستی مفید بوده و پوست را سالم و درخشان می‌سازد.

۱۵ـ دید چشمان را قوی می‌کند.

۱۶ـ سردرد را برطرف می‌کند.

۱۷ـ یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری و مداوای سرماخوردگی است.

۱۸ـ تب را پائین می‌آورد.

۱۹ـ در معالجه سرطان لنف Lymphoma اثرات مفیدی دارد.

## مضرات هندوانه تلخ

مصرف این گیاه برای زنان حامله و شیرده مناسب نیست. و چون در بعضی از افراد فشارخون را بالا می‌برد بنابراین اگر فشارخون شما بالاست با احتیاط از این گیاه استفاده کنید.

## یوهیم بی Yohimbe

**نام علمی Pausinystalia yohimb**

یوهیم بی‌درختی است که در مناطق حاره آفریقا مانند کشورهای کامرون، گابون و کنگو به حالت خودرو می‌روید. ارتفاع این درخت گاهی تا ۲۵ متر نیز می‌رسد و شاخه‌های آن تا ۱۲ متر به اطراف پراکنده می‌شود.

پوست درخت به رنگ قرمز و زرد و دارای لکه‌های پهنی به رنگ خاکستری می‌باشد. برگهای آن سبز پررنگ به درازای ۳۵ سانتیمتر و گلهای آن سفید یا صورتی به صورت چتر در زمستان ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول و دارای دانه‌های ریزی است. قسمت مورد استفاده این درخت پوست ساقهٔ آن می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

پوست این درخت شامل الکالوئیدهای مختلفی می‌باشد که مهمترین آن یوهیم بین Yohim bine است که تقویت‌کننده و محرک قوای جنسی است.

دیگر آلکالوئیدهای یوهیم بی عبارتند از:

آلفا یوهیم بین، بتا یوهیم بین، پژودو یوهیم بین، الو یوهیم بین Allo-yohim bine، کوری نان تین Corynanthine و کوری نان تئین Corynantheine.

پوست این درخت همچنین دارای یک ماده تلخ و کم‌کننده ادرار نیز می‌باشد.

## صور داروئی

۱) *کپسول*: به مقدار ۳ و ۵ میلی‌گرم در بازار عرضه می‌شود. مقدار مصرف یک قرص ۳ میلی گرمی دو بار در روز است.

۲) *کلرات یوهیم بین*: به صورت آمپول‌های ۵ و ۱۰ میلی‌گرمی برای تزریق داخل عضله به‌کار می‌رود.

۳) **دم‌کرده**: مقدار یک قاشق مرباخوری پوست تکه شده درخت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

## خواص طبی

یوهیم بی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ تقویت‌کننده و محرک قوای جنسی است.

۲ـ ضعف قوای جنسی ناشی از ضعف اعصاب را برطرف می‌کند.

۳ـ عادت ماهانه را باز می‌کند.

۴ـ اگر در موقع برخاستن سر شما گیج می‌رود و فشارخون شما پائین می‌آید از این گیاه استفاده کنید.

۵ـ سردمزاجی در زنان را درمان می‌کند.

۶ـ در دامپزشکی برای تقویت قوای جنسی حیوانات و تکثیر آنها استفاده می‌شود.

## مضرات یوهیم بی

زنان حامله و شیرده، آنهائی که داروی ضد افسردگی مانند Prozac، Tofranil و Norpramin می‌خورند نباید از آن استفاده کنند. این گیاه همچنین نباید با پنیر کهنه، شراب، قهوه و داروهای ضد سرماخوردگی که دارای Phenyl propano Camine و Phenyle phedrine هستند خورده شود.

مقدار مصرف تا ۶ میلی‌گرم در روز عوارضی ایجاد نمی‌کند ولی مقدار زیاد آن تولید اسهال، دل‌شوره، کم کردن اشتها، سرگیجه، سردرد، بالا رفتن فشارخون، تهوع، عصبانیت، طپش قلب و لرزش دست می‌شود.

کسانی که دارای امراض کلیوی و کبدی هستند و یا زخم معده و ناراحتی‌های سیستم هضم دارند نباید از این گیاه استفاده‌کنند. به‌هرحال اگر بعد از مصرف این گیاه عوارض گفته شده و یا حساسیت بروز کرد مصرف آن باید فوراً قطع شود.

بنا به دلائل گفته شده فروش این دارو در اکثر کشورها ممنوع است و فقط با نسخه پزشک فروخته می‌شود.

# فهرست نام گیاهان

| فارسی | نام علمی | انگلیسی |
|---|---|---|
| آب قاشق | Centella asiatica | Gotu Kola |
| اسپرزه | Plantago psyllium | Psyllium |
| افدرا | Ephedravulgaris | Ephedra |
| افسنتین | Artemisia absinthium | Worm Wood |
| اکسیر ترکی | Acorus calamus | Calamus |
| انگور کولی | Sambucus nigra | Elder berry |
| انگور گرگ | Arctostaphylos uvaursi | Uvaursi |
| بادرنگ بویه | Melissa officinalis | Lemon balm |
| بارهنگ | Plantago major | Plantain |
| باریجه | Ferula galbaniflua | Galbanum |
| بداغ جنگلی | Viburum opulus | Cramp bark |
| برگ زیتون | Eleurepein | Olive Leave |
| بلادون | Atropa belladonna | Belladonna |
| پاخری | Tussilago farfara | Coltsfoot |
| پاسی فلورا | Passiflora incarnata | Passion flower |
| پای گرگ | Lycopodium clavatum | Club moss |
| پر سیاوشان | Adiantum capillus veneris | Maiden hair fern |

| فارسی | نام علمی | انگلیسی |
|---|---|---|
| پنیرک | Melva sylvestris | Mallow |
| پونه | Mentha pulegium | Pennyroyal |
| درخت پیرو | Juniperus communis | Juniper |
| تاج‌الملوک | Lady's slipperAquilegia vulgaris | |
| تره | Allium porrum | Leek |
| توت سفید | Morus alba | White mulberry |
| ثعلب | Orchis maculata | Crowfoot |
| جوز | Myristica fragrans | Nutmeg |
| جین سینگ کره‌ای | Panax ginseng | Korean ginseng |
| درخت چنار | Plantanus Orientalis | Oriental plan tree |
| چهار ادویه | imenta officinalis | Allspice |
| حشیشة‌الملوک | Tanacetum vulgare | Tansy |
| حنا | Lawsonia inermis | Henna |
| خارخسک | Tribulus terrestris | Caltrops |
| خار مقدس | Cnicus benedictus | Blessed thistle |
| ختم ذهبی | Hydrastis canadensis | Golden seal |
| خردل | Sinapis alba | Mustard |
| خرزهره | Nerium oleander | Rose bay |
| خرفه | Portulaca oleracea | Purslane |
| دارواش | Viscum album | Mistletoe |
| رازک | Humulus lupulus | Hops |
| ریواس | Rheum ribes | Rhubarb |
| زالزالک | Crataegus oxyacantha | Hawthorn |
| زبان گنجشک | Fraxinus excelsior | Ash tree |
| زغال اخته | Cornus mas | Cornelian cherry |

| فارسی | نام علمی | انگلیسی |
|---|---|---|
| زنبق | Iris florentina | Iris |
| سپستان | Cordia myxa | Assyrian plum |
| سُداب | Ruta graveolens | Rue |
| سماق | Rhus corraria | Tanner's sumac |
| سنجد تلخ | Hippophae rhamnoides | Sea buckthorn |
| سیاتوسه | Frangula alnus | Frangula |
| شاه‌تره | Fumaria parviflora | Fine-Leaved fumitory |
| شاهدانه | Cannabis sativa | Hemp |
| شیرخشت | Flowering ash | Manna |
| عشقه زمینی | Glechoma hederacea | Ground ivy |
| علف جارو | Calluna vulgaris | Heather |
| غافَت | Agrimonia eupatoria | Agrimony |
| قاتل البق | Cimicifuga racemosa | Black cohosh |
| قره‌قاط سیاه | Vaccinium myrtillus | Bilberry |
| کاسنی وحشی | Cichorium intybus | Chicory |
| کافور | Cinnamonum camphora | Camphor |
| کاکائو | Theobroma cocoa | Cocoa |
| کتیرا | Astragalus adcendens | Tragacanth |
| کرچک | Ricinus communis | Caster oil plant |
| کندر | Boswellia thurifera | Frankincense |
| کیسه کشیش | Capsella bursa-pastoris | Shepherd's purse |
| گل انگشتانه | Digitalis purpurea | Foxglove |
| گل تلفونی | Vinca minor | Periwinkles |
| گلرنگ | Carthamus tinctorius | Safflower |
| گل ماهور | Verbascum thapsus | Mullein |

| انگلیسی | نام علمی | فارسی |
|---|---|---|
| Dog rose | Rosa canina | گل نسترن |
| Peruvian bark | Quinquina | گنه‌گنه |
| Ginkgo | Ginkgo biloba | گینکو |
| Savory | Satureja hortensis | مرزه |
| Wild marjoram | Origanum vulgare | مرزنگوش |
| Mastic gum | Pistacia lentisucus | مصطکی |
| Couch grass | Agropyron repens | مَرغ |
| Sage | Salvia officinalis | مریم‌گلی |
| Myrtle | Myrtus communis | مورد |
| Solomon's seal | Polygonatum multiflorum | مُهر سلیمان |
| Sugar cane | Saccharum officinarum | نیشکر |
| Indigo | Indigofera tinctoria | نیل |
| Hamamelis | Hamamelis virginiana | هاماملیس |
| Colocynth | Citrullus colocynthis | هندوانه ابوجهل |
| Bitter melon | Memordiaca charantia | هندوانه تلخ |
| Yohimbe | Pausinystalimb yohimb | یوهیم بی |